„Cu Mască şi fără Mască” TU (T.U.) faţă în faţă cu Tine - exerciţiu experienţial -

Psih. Drd. Mădălina VOICU[1]
Institutul SPER

Zi de zi suntem cineva. Cine? Cu Mască sau fără Mască? În ce situaţii suntem ce (mască, rol) / cine? Care este punctul de intersecţie al măştilor? CUM suntem noi, de fapt?

Pornind de la aceste întrebări, am conceput un exerciţiu în care am oferit participanţilor ocazia să caute răspunsul la ele, să exploreze aceste faţete ale noastre, pe care le arătăm altora, pe care ni le arătăm nouă, în diverse situaţii de viaţă, scopul fiind acelaşi: autocunoaşterea şi dezvoltarea personală, cu ajutorul unor instrumente de lucru terapeutic alternative, în context experienţial – „TU (T.U.) faţă în faţă cu Tine”.

Instructaj:

- *fiecare este invitat să ia câte o foaie A4 îndoită, având pe fiecare parte un oval,*
- *iar după aceea să aleagă de pe podea câte un cartonaş mare (cuvintele din setul OH - autor Ely Raman) şi unul mic (imagini cu feţe umane, de copii şi adulţi, din seturile Persona şi Personita*[*] *- autor Ely Raman); dacă din „întâmplare” au ales mai multe, li se sugerează să le păstreze*
- *participanţilor li se cere să întoarcă planşele cu faţa în sus*

[1] E-mail: voicu.madalina@gmail.com

[*] Imaginile seturilor de cartonaşe metaforice şi asociative OH, Persona şi Personita au fost reproduse cu consimţământul Editurii OH (OH Publishing), Germania: www.oh-cards.com şi www.oh-cards-institute.org

şi să suprapună imaginea peste cuvânt, în chenarul special, pentru ca, pornind de la această pereche imagine-cuvânt să realizeze pe hârtie, într-unul dintre ovaluri, o faţă, o mască, un chip uman, aşa cum le este sugerat de combinaţia de cartonaşe (li se pun la dispoziţie creioane colorate), rămânând în contact cu acestea şi cu experienţa lor, concentraţi

- având acum în faţă nişte cartonaşe şi un desen, sunt invitaţi să le prezinte celorlalţi sub forma: „Atunci când se uită la mine oamenii văd...” (şi să spună pe cine) „...şi cunosc (sau au impresia că ar cunoaşte) o persoană de felul...” (adică mă las cunoscut(ă) în felul următor)

- participanţilor li se cere apoi să întoarcă foaia, pe care este celălalt oval, în care sunt invitaţi să deseneze şi să scrie cum le-ar plăcea să se prezinte lumii, fără mască (a se nota diferenţa fină dintre „cum vreau să mă arăt” şi „cum vreau să fiu perceput”!), ţinând cont şi ceea ce au aflat despre ei înşişi din discuţiile şi analiza anterioară (când şi-au prezentat masca)

- sunt rugaţi apoi să desfacă foaia A4 şi să se uite la cele două imagini (nu întâmplător poziţionate astfel), prezentându-le şi punctându-şi concluziile.

Voi prezenta mai jos rezultatele unui astfel de exerciţiu în grup, ilustrându-le, acolo unde este posibil, şi cu imagini:

C1 (bărbat) are o imagine feminină şi cuvântul „a împărtăşi”, iar desenul său reprezintă două persoane care stau în faţa focului şi împărtăşesc informaţiile, sunt şamani, un el şi o ea; au şi un cort în spate, dar nu unul modern, ci unul simbolizând tot o întoarcere la trecut, la rădăcini, la felul de a fi, de a cunoaşte şi de a trăi armonios. C1 se integrează în această imagine, dorindu-şi să practice „şamanismul”, să ajungă la „acele percepţii pure, primordiale, la religiile arhaice, necizelate raţional – trebuie mai mult să trăim, decât să gândim ce am putea să trăim”. Rămâne consecvent, iar în a doua

reprezentare caută *armonia*.

C2 (bărbat) a ales „întâmplător” (*şi, ca de obicei, această aşa-zisă întâmplare are rostul său*) două cartonaşe, o fetiţă şi un băieţel, dar „nu are niciun cuvânt” (*are cartonaşul alb din setul OH. Observaţie: când a întors cartonaşele şi a spus că el nu are niciun cuvânt scris, i s-a indicat să afle ce îi sugerează acest fapt, că uneori nu avem cuvinte...*). Desenează un semn yin-yang, reprezentând cu roşu partea masculină, „mai brutală”, şi cu galben partea feminină, „mai sensibilă, emotivă” (*vezi corelaţiile cu culorile, roşul fiind la bază forţă, pulsiune, iar galbenul fiind asociat zonei abdominale, 'sediu' al emoţiilor; vezi şi creierul abdominal*); ulterior, observă că în imaginile cu fetiţa şi băieţelul culorile sunt invers (*exact ca în simbolul yin-yang, polarităţile se completează reciproc, creând un tot*).

„Cred”, spune C2, „că sufletul nu are sex” şi că în fiecare există aceste părţi, iar el îşi doreşte să ajungă în acel punct în care nu se mai împart, în care nu mai există etichete, cuvinte, pentru că atunci când punem în cuvinte, deja îi dăm o formă (*şi iată şi rostul cartonaşului alb, fără cuvânt*).

Lasă cel de-al doilea oval gol: „aş vrea să fiu ca un întreg, cu tot ce reprezint eu”.

C3 (bărbat) are imaginea unui copil care zâmbeşte şi cuvântul „ciclu”; desenează un adult, simbolizând modul cum se încheie ciclul care începe cu un copil – însă adultul păstrează încă ceva din copil: zâmbetul. Se identifică pe sine în adultul zâmbitor, cu precizarea că ştie să îşi pună şi masca de „om serios”.

Ar vrea să fie (inclusiv văzut ca) o persoană care îi acceptă pe ceilalţi aşa cum sunt ei.

C4 (femeie) are cuvântul „rigid, dur” şi imaginea unui copil cu un zâmbet ce inspiră complianţă, adaptare – singura conexiune pe care a văzut-o cu rigid şi dur au fost nişte pete mai întunecate în zona

gâtului, pe care le asociază cu piele arsă, rigiditatea fiind a grefei de piele, iar duritatea a traumei suferite. Desenează o *mască-bandaj*, pentru cineva cu o traumă care-l împiedică să ia legătura cu exteriorul: „în zona socială masca trebuie să fie de tip bandaj”. T: „Având un rol de protecţie (a interiorului de exterior) sau de a împiedica să fii văzut (de la exterior către interior)?” C4: „Are legătură cu complianţa, să facă trecerea spre ce e uşor de acceptat, spre peisajul comun, pentru a-i proteja pe ceilalţi de eforturi, de a se implica, de a avea o reacţie” – totul pare bine şi frumos, însă pentru copil nu este deloc aşa...





În a doua imagine s-a reprezentat cu ochii larg deschişi, dornică şi pregătită de interacţiuni autentice.

C5 (femeie) are cuvântul „minunat” (*pe care ea îl foloseşte foarte des!*) şi o fată; conexiunea pe care a făcut-o: lucrurile pot fi minunate în viaţa noastră. Desenul, deşi nu intenţiona şi a fost surprinsă când a văzut cum se conturează, o reprezintă pe ea; forma ochilor este inspirată de nori şi reprezintă cunoaştere (având legătură şi cu fondul albastru al imaginii cu fata); partea cu galben a feţei (zâmbetul) reprezintă bucurie, optimism, partea minunată (*adesea,*

galbenul este perceput ca o culoare luminoasă, optimistă - vezi şi testul Luscher). A preferat ca formele să fie cât mai simple, fiind ceva de care este preocupată în acest moment: să ajungă la esenţă, la a cunoaşte viaţa în complexitatea sa, dar nu pe căi foarte complicate, şi asta nu din lipsă de energie, ci pentru a o mai avea şi la capătul drumului... „Prin cunoaştere mă descopăr şi ea îmi aduce bucurie în viaţă, mă ajută să mă simt minunat."



Vrea să se arate ca un tot unitar, cu avantaje şi dezavantaje.

C6 (femeie) are cuvântul „femei" şi o faţă de băiat/fată, nu ştie exact. Perechea i-a inspirat un peisaj, care s-a conturat ca o faţă (de japonez, cu ochii specifici) entuziasmată, cu multe păsări: „Aşa mă percepe pe mine cine mă cunoaşte. Îmi place natura, tot ce ţine de regnul animal, vegetal, pietre... E integrat şi omul, chiar dacă nu se vede, e undeva peste chenar".

Cuvântul i-a dat senzaţia de linişte, de răsărit („Dar şi de 'bărbaţi' mi-ar fi dat acelaşi" sentiment – *vezi şi C2 şi discuţia despre etichete şi suflet*).

„Soarele l-am făcut mai mare decât aş fi vrut - de la cuvântul femei, mi s-a părut galben, nu ştiu de ce." (*vezi din nou C2 şi reprezentarea sa: galben pentru yin, pentru latura feminină – invers*

decât de obicei, yang fiind asociat cu masculin, foc, aer, vânt, Soare, iar yin cu feminin, pământ, apă; interesant cum în acelaşi grup, în mod independent, au apărut reprezentări similare, în ambele cazuri fiind vorba despre un ceva unitar, complet – poate de aceea nu mai conta cine, ce e, pentru ca fiecare element era în celălalt, se completau, ne mai fiind nevoie de diferenţieri şi separări, de etichete...:




„Eu sunt în toate aceste lucruri: flori, păsări, copaci, aer etc., în faţa zâmbitoare."

„Aş fi vrut să desenez şi stânci, dar era prea încărcat." (*stătea exact lângă C5, preocupată de simplitate...*)

În al doilea desen s-a reprezentat ca fiind complexă, „le am pe toate în mine şi le accesez când am nevoie, în creştere, în formare" (*revine polaritatea simplitate - complexitate, ca la C4, şi, ca la ea, conceptul de complex are, de fapt, sensul de complet - vezi şi nota anterioară*).

C7 (femeie) are cuvântul „afecţiune" şi „o femeie tânără, cu ochii mari, deschişi, albaştri; pentru mine ochii sunt o poartă către suflet, iar sufletul este locul subconştientului şi inconştientului, aşa le simt, e dincolo de cuvinte". În consecinţă, desenul său are o parte albă, „a sufletului, unde am inconştientul" şi o parte haşurată: „aici am conştientul meu". „Peste tot chipul este un zâmbet pe care l-am

vrut tip Monalisa, misterios, care arată şi partea misterioasă, şi cea conştientă din mine.”

„Ochiul din partea conştientă este deschis, cel din partea inconştientă e închis, dar e, de fapt, deschis către interior.”



„Cei care vin în contact cu mine spun că-s sufletistă, dar mi se pare un cuvânt gol, eu spun afectuoasă, e o stare mai largă, e şi spre exterior, dar şi în interior; tot o stare de afecţiune simt, pentru mine şi pentru ceilalţi.”

Vrea să fie percepută aşa cum este, ceea ce nu se află în controlul său.

C8 (femeie) are cuvântul „a ascunde” şi un copilaş – „mi-a dat bătăi de cap, eu sunt o persoană deschisă; am asociat cu un copil, care eram eu, cu nişte părinţi care n-au prea vorbit cu mine – aşa că, adult fiind, eram prea deschisă, cu avantaje şi mai ales dezavantaje”. Strategia de acum este să fie deschisă mai adaptat, după situaţie: „am o parte deschisă, mă bucur, vorbesc cu cine vreau, şi o parte ascunsă – pot să nu spun despre mine, să comunic ce şi cât doresc” (şi indică cele două părţi din desen).

În al doilea desen s-a reprezentat aproape la fel, dar părul nu mai este la fel de, peste ochi, în jumătatea „ascunsă” (*ca şi la masca-bandaj de la C4, mă întreb dacă părul în ochi nu o ajută să nu*-i *fie*

văzute părţile pe care vrea să le ţină ascunse şi nu o împiedică, de fapt, să vadă şi să decidă în ce situaţie se află): „Doar eu ştiu partea mea ascunsă, prin urmare ceilalţi o să mi-o vadă fără să ştie că ascund acolo ceva – îmi pun un pic de mască, că-s păţită." (*deci, de fapt, în prima situaţie s-a reprezentat autentic, în urma dezvăluirii simţind nevoia să se protejeze şi să îşi pună mască...*)



C9 (femeie) are o fetiţă speriată şi cuvântul „atac" – desenul are legătură cu ceva din trecut, parţial rezolvat, astfel că masca există, dar e transparentă; în spatele măştii se află copilul speriat de atunci (de la vârsta de 2,5 ani), care a ales să lupte, să îşi atace tatăl ca să îşi protejeze mama, punându-şi atunci şi o mască, de fapt „o armură de metal de cea mai bună calitate". Furia există încă, s-a manifestat când a desenat (apăsat) şi se aude şi în voce. T. îi oglindeşte o nevoie de putere (puterea o are, dar există şi o nevoie de putere, de a o avea la îndemână, de a fi sigură că o are – evită ideea că ar fi putut fi apărare, preferă să o privească ca pe un atac: apărare ar fi însemnat să se afle într-o poziţie inferioară, de victimă, atacul denotă forţă, energie).

În al doilea desen s-a reprezentat printr-o metaforă: un copac, care creşte, se adaptează, ocroteşte, hrăneşte, se lasă hrănit, e sensibil şi puternic, flexibil şi frumos (*se remarcă integrarea polarităţilor: e sensibil ŞI puternic*).





C10 (femeie) are o imagine cu un băieţel şi cuvântul „mamă" – „M-am blocat iniţial; apoi am asociat cu nevoia mea interioară, iar ceea ce am desenat – cu nevoia mea exterioară: să devin mamă, respectiv să pun o mască, să nu fiu autentică; o mască frumoasă, cu flori, în care trebuie să fiu prefăcută. Nu-mi place, nu-s eu."

„E vorba de victimă şi agresor şi nu mai vreau să fiu provocată să fiu victimă, aşa că îmi pun o mască" (vocea îi trădează suferinţa). T: „Devenind o victimă a propriei măşti..."

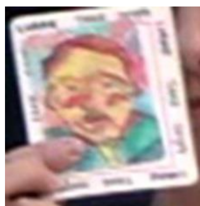


Caută un echilibru, speră să-l găsească având un copil, în a fi mamă (*însă lucrurile nu stau chiar aşa, pentru că se mută centrul de „echilibru" exterior de pe un agresor, pe un salvator, copilul - depinde iar de cineva din afară, iar a fi mamă este doar o parte din ceea ce este cineva*).

Se regăseşte în ambivalenţă şi lipsă de exprimare.

C11 (femeie) are cuvântul „a lua" şi faţa unui bărbat, colţuroasă, bine conturată. „Desenul am vrut să fie mai cursiv, faţa mai liniştită, mai rotundă, cumva să preia unul de la altul: faţa să preia duritate şi bărbatul cursivitate."

„Eu încerc să fiu relativ în echilibru, însă viaţa te pune în situaţia de a lua decizii dure şi încerci să le încălzeşti puţin, să nu fie impactul chiar foarte dur" – de fapt, nu viaţa, ci propriile sale temeri o pun adesea în astfel de situaţii (de exemplu, teama de ceea ce va face fiul său la bacalaureat – din teamă este dură cu el, ignoră mesajele acestuia că poate avea încredere în el).



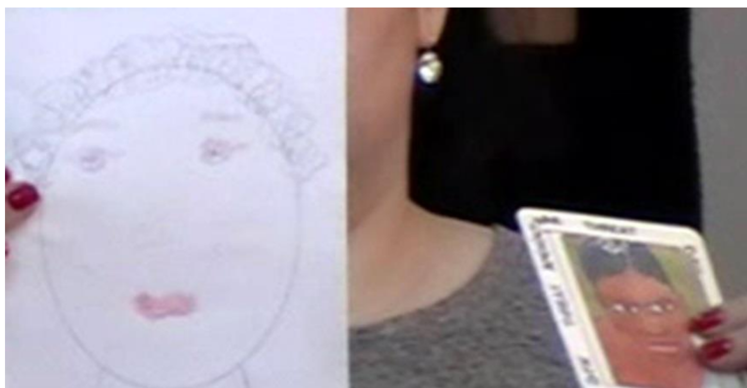


Din analiză reiese că mai dură este partea feminină, pentru a „face <u>faţă</u>" (*s.n.*) – deci nu este atât de dură, cât poartă o mască de dură... Există, aşadar, o parte feminină cu o mască de duritate şi o parte masculină colţuroasă - partea mai blândă, mai rotundă îşi

găseşte loc doar în spatele măştii feminine; în exterior se manifestă în funcţie de conjunctură, în familie, de exemplu, „unde este mai complicat, să fii dur când vrei să fii blând – trebuie să-mi pun masca, chiar dacă nu mă reprezintă" (*şi ajungem din nou tot la duritate*).

Masca sa are efecte şi asupra ei, şi asupra celor din jur, care nu se simt bine aşa: „sunt ca un arici, dacă aş fi mai detaşată probabil ar fi OK" – în al doilea desen se reprezintă flexibilă, puternică şi caldă (*a găsit o cale de a le armoniza, nu mai este dură, ci puternică*).

C12 (femeie) are „un bărbat cam sexy, cu ochi migdalaţi, frumoşi, cu buze senzuale" şi cuvântul „ameninţare". Bărbatul nu i se pare ameninţător, „poate doar ca ispită", dar desenează tot un bărbat şi îşi dă seama că de fapt asupra ei planează o ameninţare - aceea de a avea o mască de bărbat, prin activităţile pe care le face, „Totuşi eu sunt o fetiţă, nu un băieţel!" (*se remarcă îndepărtarea pericolului din mai multe puncte de vedere: atât ca sex, masculin, cât şi ca sexualizare, ispită sexy; acum vorbeşte despre copilaşi...*)



„Trebuie un echilibru" – însă chiar ea este cea care se defineşte ca bărbat, care se percepe aşa; ameninţarea vine, de fapt, din interior.

VOL. 2, NR. 3, 2015
REVISTA DE TERAPII CREATIV-EXPRESIVE ŞI DEZVOLTARE PERSONALĂ UNIFICATOARE

În al doilea desen îşi reprezintă feminitatea: părul din figură este mai lung, ca al ei (*se remarcă şi alte elemente feminine: cercei, unghii roşii*), iar acum îl <u>lasă să se vadă</u>.

C13 (femeie) are cuvântul „confuzie” şi o femeie, cochetă, tânără, dar înconjurată de foarte mult negru. Realizează portretul confuziei, aşa a înţeles (*a făcut o... confuzie*). Observă că privirea este îndreptată în jos şi îşi dă seama că procedează similar când se află într-o stare de confuzie, ca şi cum ar vrea să verifice că pământul, baza, este încă acolo, să se agaţe de ceva solid („Stările de confuzie îmi dau o stare de imponderabilitate”).

Cei ce o cunosc o descriu ca fiind foarte expresivă, „pe faţa mea se citeşte tot”, ceea ce o face să se simtă expusă şi să se apere: „mi-am luat această mască, mai bine să creadă că-s confuză decât să vadă că-s tristă sau...”







Aceeaşi privire spre pământ, către ceva solid, o are şi când încearcă cineva să-i impună ceva care nu i se potriveşte, confuzând-

o – privirea o ajută să nu se mai piardă în starea de confuzie, să nu se mai lase influenţată foarte mult de opiniile celorlalţi şi să aibă curajul să-şi păstreze propriile opinii, să-i fie clar ce simte, ce crede, ce vrea (*polaritate*).

În al doilea desen se reprezintă ca autentică, cu o faţă deschisă şi transparentă, pe care nu mai vrea s-o ascundă şi care „mi-aş dori să nu mai creeze în ceilalţi nevoia de a fi punitivi sau mai puţin toleranţi cu părerile mele”.

C14 (femeie) are un bărbat, care pare destul de distant şi cuvântul „schimbare”. Legătura pe care o face cu ea este tendinţa sa de a adopta mai degrabă atitudini masculine, de a face apel la raţiune, de a acţiona şi a controla, permiţându-şi destul de puţin să fie în contact cu emoţiile şi cu vulnerabilitatea sa. Și-ar dori ca situaţia să se schimbe (vezi şi cuvântul) şi să se manifeste mai mult din feminitate.

Se regăseşte în desen într-un model de feminitate oarecum infantil, de fetiţă (vezi şi C12), nu de femeie (*trebuie să începi de undeva, pentru a putea creşte femeia*). Nu mai avea răbdare (*copilul*) să îi vină rândul să vorbească, tindea să controleze – a încercat să o ia ca pe un exerciţiu de răbdare, de a primi ce este, fără să ceară ceva. Nu a fost niciodată copilul liber, care să ceară ce îşi doreşte, care intră în contact cu nevoile lui, aşa că, după ce le-a reprimat atâta timp, nu ştie cum să le manifeste şi să le satisfacă acceptabil, „graţios” (*şi zâmbeşte cu acel zâmbet descris de C4, compliant, adaptat*) – încercând să dea voie copilului liber să existe, îl condiţionează şi ajunge... tot la cel adaptat.

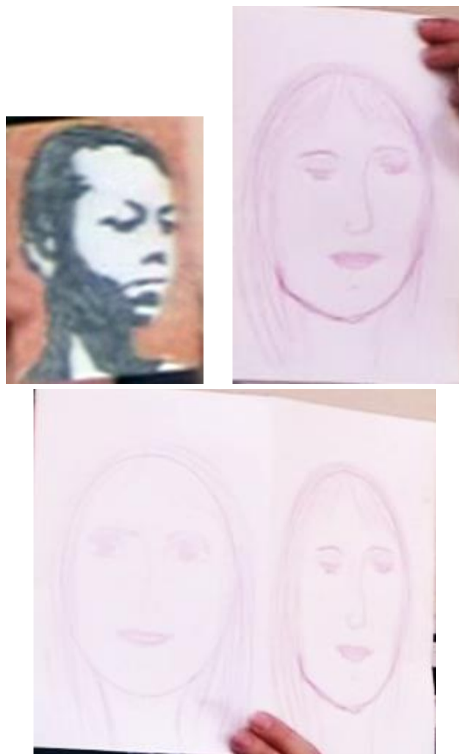
Îşi dă seama că poate proceda la fel cum a negociat pentru creioanele colorate cu care au desenat („M-am dus şi am cerut.”, T: „Ai smuls?”, „Nu.”) şi că iar şi-a înfrânat nevoile, fără a le exprima, blocată în scenariile pe care şi le-a creat.

Se reprezintă în al doilea desen „cu nevoile mele cu tot, pe

care să le exprim mai mult”.

C15 (femeie) are cuvântul „a lăsa” (ceea ce are legătură cu ea, se străduieşte să lase lucrurile să treacă, pentru a se putea desprinde) şi o imagine de bărbat, care pare puţin trist. „Pentru mine rezultatul de a lăsa nu e ceva trist, procesul e cam dificil.”

Ar fi dorit ca figura reprezentată să pară mai veselă, iniţial avea ochii chiar mai în jos („se uita în interior”), dar i-a „tot deschis” (*frumoasă metaforă în ceea ce priveşte procesul său de dezvoltare personală, în care deschide ochii din ce în ce mai mult*). Cu toate acestea, figura încă pare „ba mai serenă, ba mai tristă, pe rând”.



„Mă străduiesc să las, dar mi-e foarte greu, mă simt lipită;

dar cred că atunci când voi reuşi mă voi simţi liberă.”

O soluţie pe care a găsit-o este de a nu se mai strădui, ci de a trăi evenimentele, pur şi simplu, aşa cum sunt, pentru a putea să „ardă” chiar şi ce nu îi place, să treacă „prin” în loc să încerce să stea pe margine zicând „nu iar, aoleu!” (*încercând să-şi controleze emoţiile şi situaţia, chiar şi când nu se poate*). „Nu ca o pe pedeapsă, ci ca pe o permisiune de a face acel lucru.” (*a trăi, până la urmă, nu e o pedeapsă*)

În al doilea desen reuşeşte să se deseneze mai veselă: „Mi-ar plăcea să fiu văzută, adică să mă arăt... (*pendularea sa între a acţiona pentru sine versus ţinând cont, în primul rând, de ceilalţi*) ca o persoană veselă, prima oară mi-a venit cuvântul *şugubeaţă*.”

C16 (femeie) are cuvântul „supărare, furie” şi un bărbat, neutru ca expresivitate, dar din a cărui privire îşi dă seama că este furios, supărat – „Asta e şi masca pe care o port eu: când sunt supărată sau furioasă nu intru în extrema să par fericită sau în regulă, sunt doar neutră. Ca expresivitate, ori sunt cu gura până la urechi, ori sunt neutră.” Bărbatul îi inspiră şi că ar fi un fel de victimă, ca şi cum ar trebui să fie aşa, „să se trezească”.

Desenează o mască ce încearcă să fie neutră, deşi este tristă (iniţial gura era chiar în jos, dar a modificat, astfel încât să pară mai neutră).

Are stări care nu îi aparţin, fără nicio logică – de exemplu, după un succes profesional este entuziasmată, fericită, însă numai câteva ore (*chiar şi când povesteşte despre succesul profesional avut nu retrăieşte bucuria, ci are o fizionomie îngheţată, inexpresivă, neutră*), apoi este nervoasă şi caută motiv pentru a fi nervoasă, ceea ce o enervează iar.

T: „Transgeneraţional, tu ai dreptul să fii fericită?” (Se strâmbă, plânge, clatină din cap că nu.)

„Trebuia să fiu neutră, să-i conţin şi susţin pe ceilalţi, în stările lor.” (*şi nu mai rămânea pic de spaţiu interior pentru propriile trăiri şi nevoi, pentru ea înseşi*)





Pe lângă stările de nervozitate, pentru că nu are satisfacţia la care are dreptul pentru rezultatele sale, apar inclusiv sentimente de vinovăţie (*din încălcarea pactului nescris de loialitate familială*).

Al doilea desen pare mai furios, n-ar mai fi tristeţea, ceea ce coincide cu starea sa actuală; vrea să se arate aşa cum este (*şi deja a reuşit, nu mai este o reprezentată o figură neutră, furia este vizibilă*).

C17 (femeie) are cuvântul „tată” şi imaginea unui copil, fetiţă (are o fundiţă), tristă, „care sunt eu”. „Tatăl în capul meu l-am desenat ca fiind imens, foarte mare, pentru că mi-a lipsit foarte mult în perioada copilăriei.”

Tristă: „mi-a lipsit încrederea în tot ceea ce înseamnă lume, din cauză că tatăl meu a fost absent” (atât de mult, încât era omniprezentă lipsa lui).

Masca: o fetiţă tristă, cu un mare gol, încearcă să se facă văzută şi plăcută, dar mai există încă multă timiditate, neîncredere, pe mai multe planuri (în mine, în lume).





În al doilea desen s-a reprezentat „în acord cu starea mea, coerentă cu mine, fără a fi nevoită să fac frumos”.

C18 (femeie) are cuvântul „homosexual” şi imaginea unui băiat, de rasă afro. S-a gândit să deseneze cam cum s-ar simţi homosexualii, deşi nu ştie exact, nu a stat vreodată de vorbă cu unul (sau nu a ştiut): i-a reprezentat ca având două părţi, una veselă, colorată, în care-şi cer drepturile, se manifestă, vor să fie cât mai prezenţi, iar cealaltă este partea tristă, din interiorul lor.







A fost surprinsă să constate că cea din desen este chiar ea, aşa cum este ea: în relaţie cu autorităţile, copil adaptat, în relaţie cu ceilalţi (în afară de autorităţi) fiind Părinte normativ sau Salvator. În artgenogramă (*vezi Ligiana Petre, 2012, şi Iolanda Mitrofan, Ligiana Petre, 2013*) se reprezentase ca „o frunzuliţă mică-mică şi foarte plăpândă, acoperită de o mare scoică”. Foarte mulţi ani a fost persoana care a mascat tristeţea, supărarea, necazurile, sub o faţă foarte veselă şi plăcută celorlalţi – lucrează la a fi adultul prezent şi integrat, „echilibrat şi imperfect”.

C19 (femeie) are cuvântul „a (se) ţine” şi imaginea unui bărbat negru, cu părul creţ. Cum nu găsea niciun fel de legătură, a desenat o mască cu un stâlp, gândindu-se la faptul că negrii au luptat pentru demnitate. „Și eu sunt în faza asta de a lupta pentru drepturile mele.” (*şi iată şi legătura...*). Ceea ce-şi doreşte este să rămână fermă pe poziţii, să şi le sus<u>ţină</u>, să-şi urmeze convingerile şi să-şi apere opiniile în tot felul de conflicte: „este ca şi cum cineva vrea să mă împingă şi eu trebuie să rămân fixă... şi în afară de stâlp nu ştiam ce să... deşi şi el poate fi dărâmat... (*conform celebrei fraze a lui Arhimede: „Daţi-mi un punct de sprijin şi dărâm lumea!”; pentru a dărâma un stâlp este suficient să găseşti un astfel de punct...*) Copac? Și el ar fi căzut... Nu găseam ceva care să stea în toate poziţiile, să nu

poată fi dărâmat.”





Îşi dă seama că soluţia nu este să stea într-o singură poziţie, fixă, ci să fie flexibilă şi implicit, puternică, să se adapteze în funcţie de situaţie (*vezi şi exerciţiul de lucru corporal în diadă, în care cei doi au ca scop, pe rând, să împingă şi să reziste, găsind diverse strategii de face asta – în mod clar a sta pe loc, nemişcat, nu este o soluţie, fiind foarte uşor de dezechilibrat*).

*

* *

Merită subliniat, în final, după succinta ilustrare a cazurilor, faptul că membrii grupului nu se cunoşteau dinainte, iar timpul disponibil a fost foarte scurt (3 ore). Cu toate acestea, se poate remarca nivelul de profunzime la care s-a ajuns prin intermediul exerciţiului prezentat, temele abordate fiind în majoritatea cazurilor problematici definitorii cu care se confruntă participanţii la acest grup – ceea ce susţine încă o dată forţa acestui tip de tehnici.

* *

*

VOL. 2, NR. 3, 2015
REVISTA DE TERAPII CREATIV-EXPRESIVE ŞI DEZVOLTARE PERSONALĂ UNIFICATOARE

Povestea şi basmul în psihoterapia copilului

Conf. Univ. Dr. Elena Otilia VLADISLAV[2]
Universitatea din Bucureşti

Povestea şi basmul stimulează “descentrarea” copilului, creându-i jocul de perspective care-l poate face să se pună în locul altuia şi să regăsească în altul ceva din el însuşi. În personajele negative din basme copilul poate să-şi proiecteze temerile, dificultăţile cu care se confruntă în viaţa sa, iar personajele care-l ajută pe Erou, fiinţe sau obiecte miraculoase, îi dau copilului ocazia să îşi activeze resursele interioare.

Sheldon Cashdan (1999) consideră că basmele oferă o cale de acces unică spre viaţa emoţională a copiilor. Valoarea lor constă în puterea de a-i ajuta pe copii să facă faţă conflictelor interioare cu care se confruntă în procesul de creştere. Rolul psihologic al basmelor este acela de a rezolva conflictele dintre forţele pozitive şi cele negative din Sine. De la un basm la altul, Vrăjitoarea întruchipează aspectele nesănătoase ale Sinelui cu care se luptă toţi copiii. În basme, copiii se întâlnesc cu anumite “păcate ale copilăriei”, cum sunt vanitatea, invidia, lăcomia, înşelăciunea, lenea, aviditatea, pe care învaţă să şi le stăpânească. Autorul consideră că basmele sunt psihodramele copilăriei. “În spatele acestor fanteziste excursii în imaginaţie se găsesc drame din viaţa reală, care reflectă lupte din viaţa reală.” Ascultând un basm, copii proiectează în mod inconştient părţi din ei însuşi asupra diferitelor personaje din poveste, folosindu-le ca pe nişte depozitare psihologice pentru elementele concurente din Sine.

O altă cale de a lucra cu basmele în psihoterapie este aceea

[2] E-mail: vladislav.elena.otilia@gmail.com

oferită de Paola Santagostino (2004). Ea îşi încurajează pacienţii să fabuleze propriul basm. Basmele inventate urmează cele trei faze fundamentale: începutul basmului, când se prezintă personajele şi o situaţie de echilibru precar; criza, faza centrală a basmului, în care se prezintă problema, protagonistul, aliaţii pe care se poate conta, duşmanii împotriva cărora luptă eroul şi încheierea, care ilustrează un nou echilibru mai stabil şi mai aducător de satisfacţii decât cel de la început. "Această creaţie personală şi originală a imaginarului unui subiect permite terapeutului să surprindă elemente simbolice care descriu procesele interioare ale povestitorului, dificultăţile lui, conflictele, punctele de forţă şi potenţialităţile latente şi să facă din acestea instrumente utilizabile în psihoterapie." (2004, p.24) Autoarea a observat în practica sa că însuşi procesul vindecării demarează spontan în momentul în care a fost găsită soluţia problemei reprezentate la nivel imaginar. Acest lucru se întâmplă indiferent de legăturile pe care le face autorul între elementele simbolice ale povestirii şi elementele concrete ale vieţii sale reale.

În practica mea psihoterapeutică cu copii am observat că metoda fantazării basmului personal combinată cu punerea lui în scenă cu ajutorul marionetelor poate da mai multe informaţii în evaluare şi are efecte mai bune în terapie. Am observat că pentru copiii mai mici este mai uşor să inventeze poveşti care să pornească de la un stimul concret: un desen sau un modelaj pe care îl realizează în prealabil. De aceea, metoda pe care o folosesc cel mai des este următoarea: îi propun copilului să realizeze un desen sau să modeleze din plastilină eroul unei poveşti personale, orice doreşte el iar apoi îi spun să inventeze o întâmplare în care să fie protagonist principal personajul ales de el. În cheie simbolică, poveştile construite de către copii transmit informaţii valoroase privind preocupările lor, dificultăţile pe care le au, conflictele pe care le trăiesc dar şi despre resursele de care dispun şi soluţiile pe

care le pot găsi.

De la povestea sau basmul personal trecem apoi la dramatizare. Copilul alege marionete care concretizează fiecare dintre personajele poveştii, intră în fiecare rol, le pune în relaţie, dă viaţă intrigii. Dramatizarea îl ajută să se implice complet: imaginativ, cognitiv, emoţional şi acţional. Cu ajutorul externalizării poveştii personale, copilul îşi experimentează părţi din el însuşi, are ocazia să îşi exprime diferite trăiri emoţionale şi să îşi activeze resursele. Povestea şi dramatizarea sunt continuate pe parcursul mai multor întâlniri până când se ajunge la găsirea de soluţii la problema iniţială. Finalul este restructurarea interioară.

Rolul terapeutului este acela de a-l însoţi pe copil în acest proces de exprimare interioară. Terapeutul poate juca anumite roluri, dar doar în sensul sugerat de copil. El îl ajută pe copil să se exprime cât mai mult emoţional şi acţional în joc, să realizeze dialoguri între personaje, să-şi găsească aliaţi. În faza de inventare a poveştii, de prezentare a problemei şi găsire a soluţiilor se lucrează doar la nivel imaginar, fără ca terapeutul să interpreteze povestea şi jocul copilului. În etapa în care a fost găsită soluţia la nivel imaginar poate fi oportună legătura dintre ficţiune şi realitate. Atunci copilul poate aborda direct anumite probleme cu care se confruntă în realitate şi poate fi ajutat să transpună soluţiile găsite în poveste în planul comportamental.

Studiu de caz: Făt Frumos şi Făt Urât

Victor are 8 ani şi este la şcoală clasa întâia. A fost diagnosticat la 1 an cu paraplegie spastică şi hipotonie axială şi a suferit mai multe operaţii chirurgicale. Este un copil cu intelect normal, comunică verbal cu uşurinţă. Îşi poate folosi mâinile pentru autoservire şi scris dar nu poate merge, se deplasează cu căruciorul şi, mai rar, cu cadrul. Locuieşte cu mama sa, care se ocupă foarte

mult de recuperarea lui. Deoarece mama şi-a dorit foarte mult copilul şi tata era angajat în altă relaţie de cuplu, mama şi-a asumat de la început rolul de mama singură. Tatăl îl vizitează foarte rar şi se implică în special financiar în relaţia cu băiatul. Deci putem spune că Victor a fost de la început „copilul mamei”. Victor este dependent de mama sa în multe dintre activităţile zilnice.

La şcoală, Victor este bine integrat în grupul de copii. Colegii îl plac şi îl ajută când are nevoie. În general, face faţă cu bine cerinţelor şcolare numai că scrie mai lent comparativ cu ceilalţi colegi.

Mama a solicitat intrarea într-un program psihoterapeutic pentru că i se părea că de ceva vreme Victor devenise mai apatic, nesigur şi se implica puţin în exerciţiile de recuperare fizică. Ea dorea ca băiatul să fie ajutat să devină mai încrezător în el însuşi şi mai deschis spre cunoaştere. Din dialogul cu mama am observat că aceasta oscilează în relaţia cu Victor între hiperprotecţie şi o atitudine critică când consideră că nu face anumite lucruri pe care ar putea să le facă singur. Nu îşi mai dă seama uneori dacă ceea ce îi cere copilului este realist sau nu. Frica cea mai mare a mamei este aceea că Victor va rămâne al nimănui când ea nu va mai fi. Ea visează că într-o zi Victor se va ridica şi va merge spre ea.

Am pornit **construirea poveştii** de la Desenul Persoanei. Victor a desenat iniţial un băiat foarte schematic, care nu i-a plăcut cum a ieşit. A dorit să mai deseneze unul mai frumos, cu corpul bine conturat. Mi-a spus că primul este Făt Urât şi celălalt este Făt Frumos, ca în poezia: „Mă duc urât mă-ntorc frumos, mă duc pe sus mă-ntorc pe jos” pe care a învăţat-o la şcoală. Lui Făt Frumos i-a desenat şi o motocicletă cu care acesta se deplasa.

Basmul personal: *Făt Urât se speria şi de umbre. Fugea de parcă avea foc în spatele lui. Făt Frumos nu avea frici. Se lupta cu Zmei. Mama, tata şi fratele lui îl aşteptau acasă. Ei nu ştiau să lupte.*

Făt Urât, în loc să lupte el cu inamicii, îi pune pe alţii să lupte. El stătea într-un loc să nu vină nimeni să-l omoare, iar ceilalţi să se lupte în locul lui. Îi este frică de orice. Şi de un om curajos. Stătea ca belferul. Făt Urât îşi doreşte să stea ca Belferul într-o prăpastie.

Făt Urât îşi doreşte să se lupte.

Lui Făt Urât nu-i plăcea să facă absolut nimic.

Făt Frumos ar putea să-l ajute pe Făt Urât şi să-i spună „Învinge-ţi frica!”.

Făt Urât nu vrea, de fapt. În prăpastie era un jeg de nu putea să stea.

Făt Urât căzuse în prăpastie. A săpat cu sabia un tunel mic. A obosit. A făcut numai jumătate din tunel. Sus era Făt Frumos care avea o sabie mai mare decât a lui. Până săpa Făt Urât tot tunelul îi venea rău. Stătea jos culcat. În sfârşit a săpat Făt Frumos.

Făt Urât: „Mulţumesc”

Făt Frumos: „Dar tu de ce nu vrei să lupţi?”

Făt Urât: „Fiindcă mi-este frică”

Făt Frumos: „Ba trebuie să lupţi. Dacă eu sunt în altă luptă şi sună telefonul şi nu-l aud tu o să dormi în prăpastie până o să vin eu?”

Făt Urât: „Ori dorm acolo şi te aştept ori vin eu pe jos la o cabană şi te aştept acolo.”

Comentarii:

Poezia care l-a impresionat pe Victor este o metaforă a situaţiei lui prezente. Prin cei doi eroi, Făt Urât şi Făt Frumos, el exprimă părţile opuse ale Eului său. În Făt Urât apare partea sa slabă, nesigură, dependentă, fricoasă. Este partea din el de care ar vrea să scape.

În Făt Frumos apare partea sa puternică, masculină, activă, care doreşte să iasă învingătoare. Este interesant că apare referinţa

la partea sa puternică încă de la începutul poveştii. Făt Frumos este imaginea de sine ideală şi accesibilă. În ciuda problemelor sale de sănătate, Victor nu are reprezentarea interioară a unui copil cu totul neputincios.

Prăpastia este asimilată simbolic arhetipului mamei, iubită şi înfricoşătoare (interpretare întâlnită frecvent în psihologia abisală a lui Jung). Acolo, Făt Urât se simte iniţial confortabil, protejat, dar mediul devenise neplăcut, „era jeg", vroia să iasă, dar se simţea prea slab. În sabie se regăseşte un simbol al masculinităţii. Începutul poveştii conduce la ideea că Victor doreşte să scape de dependenţa maternă şi să-şi acceseze masculinitatea: Făt Frumos are o sabie mai mare decât a lui Făt Urât care era prizonier al prăpastiei. Fricile îl împiedică însă să se lupte.

După poveste, a urmat dramatizarea. Victor a ales marionete care să îi reprezinte pe Făt Frumos şi pe Făt Urât şi a pus în scenă povestea. Concretizarea părţilor opuse ale Eului lui şi externalizarea au condus la o schimbare de perspectivă. El a devenit actor al dramei sale personale. În sceneta pe care a realizat-o, Făt Frumos l-a ajutat pe Făt Urât să iasă din prăpastie şi apoi s-a luptat cu un Balaur, dându-i lui Făt Urât un exemplu de vitejie.

În următoarele întâlniri, l-am încurajat pe Victor să dramatizeze **continuarea poveştii,** când Făt Urât se întâlnea cu Fricile lui. Se temea de tornadă, de umbră. Dacă venea un om cu sabia şi era bun, el se speria. „Luptă-te tu, Făt Frumos." „Du-te în luptă şi cheamă pe cineva să stea cu mine, că mie mi-e frică." Mai ales noaptea îi era frică lui Făt Urât. „Nu putea să fugă."

Victor a arătat în joc cum Făt Urât se întâlneşte cu fricile sale, concretizate cu ajutorul unor marionete. Jucând rolul Fricilor, le-a putut stăpâni. Iar jucând rolul lui Făt Frumos, ajutorul lui, a devenit mai încrezător în capacitatea sa de a se confrunta cu obstacolele.

Într-un alt joc în care Făt Urât se lupta cu Fricile sale, acesta şi-a ales ca aliat o altă marionetă pe care a numit-o Păcală, personaj ce părea celorlalţi prost, dar care ieşea din situaţii făcând feste oamenilor, râzând de defectele lor. În Păcală este transpusă resursa sa cognitivă, isteţimea.

Într-unul dintre jocuri a reieşit că cea mai temută frică este Vrăjitoarea cea Rea. A dramatizat cu ajutorul marionetelor confruntarea dintre Făt Urât, care devenise mai puternic acum, şi Vrăjitoarea cea Rea. Ca aliat apare Zâna cea Bună care îi îndeplineşte trei dorinţe: să fie curajos, să aibă o armă puternică, să-i crească mâna pentru a-l prinde de gât pe cel care-l sperie. Vrăjitoarea cea Rea a fost omorâtă în final.

Comentarii:

Pentru a-şi integra masculinitatea are nevoie să se confrunte cu imaginea negativă a mamei temute, ilustrată simbolic în Vrăjitoarea cea Rea şi să fie susţinut de Zâna cea Bună, expresie simbolică, idealizată a mamei bune. Dacă Vrăjitoarea cea Rea îl privează pe Erou de puteri, anihilându-l, paralizându-l, Zâna cea Bună îi conferă puteri active: forţă, curaj, acţionând în sens pozitiv asupra masculinităţii Eroului.

Bibliografie

- Bettelheim, B. (1976). *Psychanalyse des condes de fees*. Robert Laffont, Paris
- Cashdan, Sheldon (2009). *Vrăjitoarea trebuie să moară*. Ed. Trei, Bucureşti
- Santangostino, Paola (2008). *Cum să te vindeci cu o poveste*. Humanitas, Bucureşti

* *
*

Colajul: tehnică aplicată în grupul terapeutic pentru părinţi şi copii aflaţi în perioada de doliu

Psih. Livia CĂCIULOIU MINEA[3]
Cabinet Individual de Psihologie

Perioada de doliu aduce provocări multiple în familia cu copii între 5-8 ani: părintele singur îşi trăieşte acum pierderea partenerului de cuplu şi a părintelui copilului său, fiind ce cele mai multe ori în imposibilitatea de a răspunde emoţional adecvat copilului din momentul respectiv. În acelaşi timp, cei mici asistă neputincioşi la schimbările din jur şi încearcă o apropiere de părintele rămas prin comportamente uneori dezadaptative, datorate nivelului de dezvoltare psihologică şi gradului de înţelegere a morţii.

Pentru părinţii şi copiii (cu vârste între 5-8 ani) care şi-au pierdut partenerul de viaţă, respectiv, un părinte, am elaborat şi implementat alături de colegul meu Alex Căciuloiu o serie de activităţi de grup care au acoperit 4 zile de lucru terapeutic. Activităţile au cuprins grupuri pentru copii, grupuri pentru părinţi şi grupuri mixte şi au vizat dezvoltarea unei mai bune înţelegeri a perioadei de doliu în cazul adulţilor şi copiilor, dezvoltarea inteligenţei emoţionale şi a comunicării asertive, facilitarea exprimării emoţionale, resemnificarea pierderii şi reactivarea resurselor interne familiale. În ultima zi de lucru am utilizat colajul, pentru a provoca participanţii să îşi împărtăşească gândurile şi emoţiile din prezent, să îşi negocieze planurile comune, să îşi proiecteze viitorul împreună şi să îşi comunice şi să îşi structureze adecvat obiectivele individuale în cadrul familial.

Am ales colajul ca tehnică de lucru terapeutic pentru că

[3] E-mail: LiviaMinea@hotmail.com

oferă clientului posibilitatea de a alege şi de a folosi obiecte, imagini, culori şi materiale cu sens pentru experienţa sa, pe care să le poate combina folosindu-şi imaginaţia şi reuşind să exprime în final o scenă realistă şi bogată a hărţii sale interioare (conştiente şi parţial inconştiente), mai detaliată decât ar putea printr-un desen simplu. În acelaşi timp, construirea colajului presupune o implicare la nivel multi-senzorial a clientului, pentru a identifica cele mai potrivite imagini şi materiale, care să exprime cu claritate emoţia sau ideea de transmis. În plus, abilităţile practice ale copiilor participanţi le-ar fi putut crea dificultăţi în exprimarea clară a propriei viziuni despre viitor prin desen, imaginile deja create fiind un suport excelent în elaborarea lucrării.

Materialele utilizate au cuprins diferite tipuri de sfoară şi panglici, reviste, ziare, hârtii colorate, carton, stickere şi diferite instrumente pentru desen şi scris (creioane colorate, carioci, sclipici colorat, markere), capse, lipici lichid, solid şi scotch de mai multe tipuri. Acest tip de materiale au permis adulţilor să se reîntoarcă senzorial la o etapă e copilăriei lor, iar din acea etapă să îşi reactiveze resurse interne precum creativitatea, spontaneitatea şi plăcerea de a crea.

Instructajul: "V-am pregătit o nouă surpriză. Aşezaţi-vă cât mai comod pe scaune şi fiţi conştienţi de corpul vostru. Pe măsură ce vă găsiţi o poziţie confortabilă puteţi închide ochii. Ce gânduri vă trec prin minte? Lăsaţi-le să treacă. Fiţi conştienţi de ritmul respiraţiei voastre. Cum respiraţi? Respiraţi repede, sacadat sau încet şi molcom? Trageţi puternic aer în plămâni, ţineţi 2 secuuuuunde şi apoi expiraaaaţi. Continuaţi să inspiraţi şi să expiraţi. Acum puteţi să va imaginaţi din ce în ce mai clar cum va arăta familia voastră peste 10 ani. Ce vârstă aţi avea peste 10 ani? Vedeţi ca într-un album împlinirile pe care vi le doriţi, paşii pe care vreţi să îi faceţi împreună pentru ca aceste realizări să aibă loc. Vedeţi în acest album al

familiei voastre toate lucrurile frumoase care doriţi să vi se întâmple: vacanţele împreună, bucuriile, provocările, cuvintele pe care veţi avea grijă să le rostiţi mai des, învăţămintele de care veţi ţine cont. Toate vor apărea în calea voastră în următorii 10 ani. Acum puteţi deschide ochii, puteţi privi în jurul vostru şi puteţi observa materialele din faţa voastră. Cu ele veţi compune albumul familiei voastre din anul 2025, aşa cum l-aţi văzut în interiorul vostru. Gândiţi-vă la acest colaj ca la un album, ca la un roman. Poate să acopere un domeniu sau mai multe din viaţa voastră. Poate fi o poveste concentrată sau mai multe, o naraţiune cronologică sau un montaj vizual...

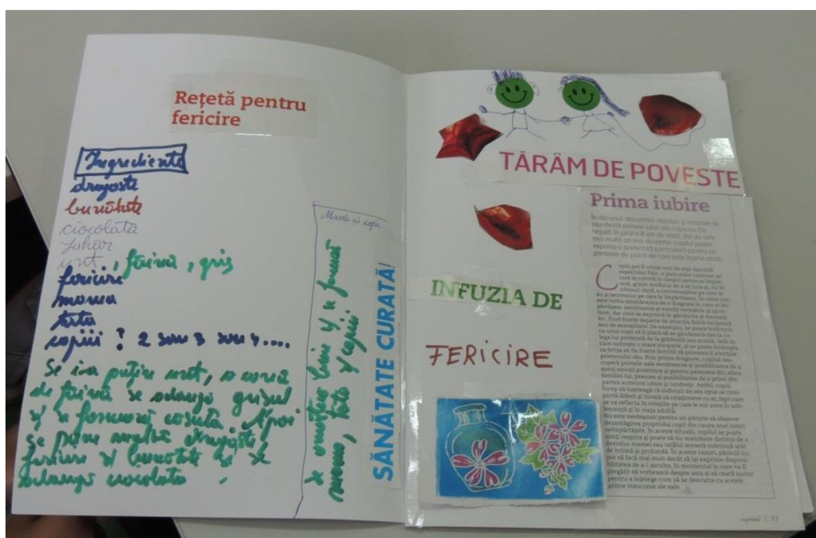
Colajele rezultate au fost utilizate în analiza ulterioară de grup. Cu susţinerea elementelor vizuale alese, părinţii şi copiii şi-au putut exprima emoţiile şi dorinţele, chiar şi cele mai puţin acceptate iniţial de ei înşişi (dorinţa de a avea un tătic sau o mămică nouă, dorinţa de a schimba casa sau de a petrece mai mult timp împreună cu părintele prezent).



Colaj 1: Revista viitorului

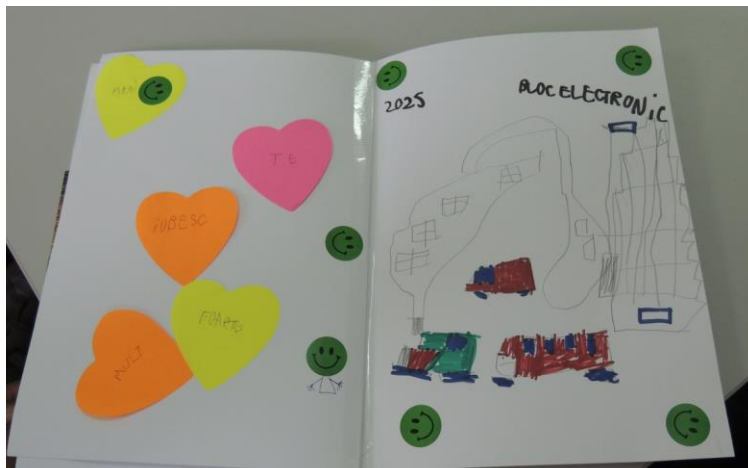


Colaj 2: Un nou tătic şi o surioară „nouă”



Colaj 3: Reţeta fericirii familiei şi prima iubire (viitoare)

a copiilor

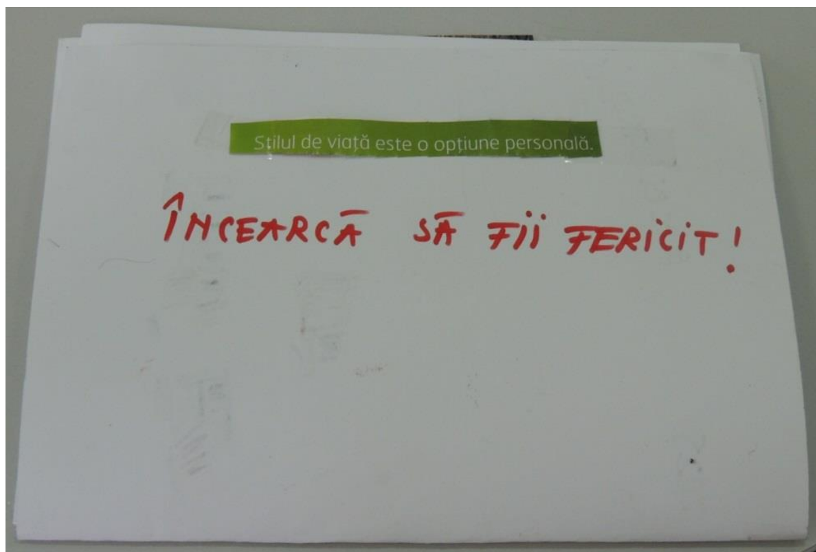


Colaj 4: O nouă casă plină cu iubire

Comunicarea a fost deblocată şi susţinută prin împărtăşirea nevoilor de aici şi acum şi a scopurilor familiei pe termen lung, realizându-se în acelaşi timp o confruntare cu realitatea pierderii şi reconstruindu-se o nouă realitate sănătoasă, care să o înglobeze.

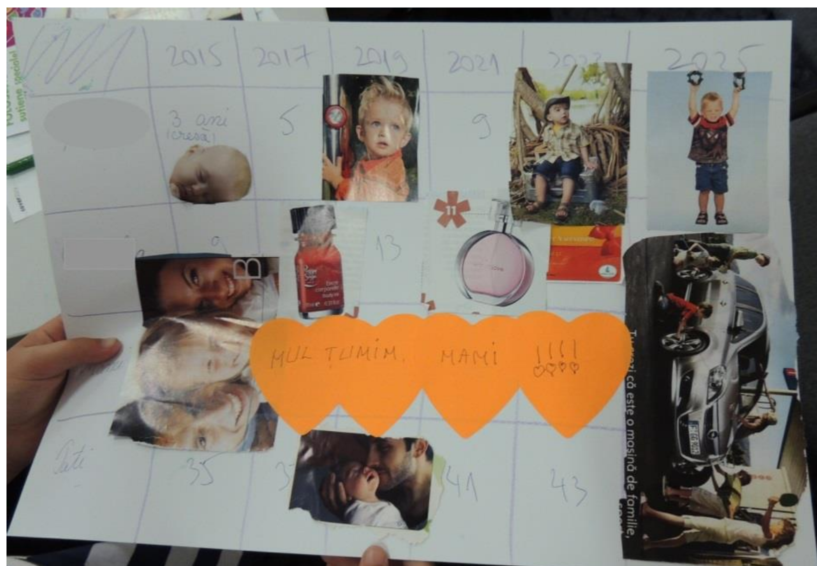
Copiii şi părinţii şi-au redescoperit capacitatea de a lua decizii şi de a le negocia împreună, ca o familie, sentimentul de acceptare şi puterea decizională fiind în multe cazuri blocate odată cu pierderea membrului familiei. Copiii au fost valorizaţi, li s-a recunoscut locul în familie şi au fost încurajaţi de părintele supravieţuitor să îşi exprime planurile de viitor şi să se implice în creionarea unui viitor împreună. Părinţii au descoperit în copii un partener de încredere, cu o viziune clară pe termen lung, ceea ce a redus considerabil stresul luării deciziilor cu impact major în familie, pe care înainte le luau singuri. Familia şi-a deblocat latura acţională, creativă, iar aici colajul şi-a dovedit cea mai mare aplicabilitate, prin

efortul combinat de creaţie şi manipulare tactilă a materialelor. În plus, prin prezentarea poveştii familiei lor în faţa grupului, fiecare participant a fost valorizat de grup şi şi-a asumat decizia de a-şi construi viitorul plecând de la nevoile identificate în prezent şi urmărind scopurile stabilite în familie.



Colaj 5: Noul motto al familiei

Regăsirea autenticităţii şi a siguranţei personale în noul context familial, precum şi acceptarea propriilor vulnerabilităţi, a condus către planificarea unor activităţi noi de familie (în Colajul 6 apare un nou hobby al familiei, mersul la munte: în cazul nostru, această familie venise pentru prima oară la munte) şi continuarea unor ritualuri de familie în care rolul părintelui absent este preluat şi asumat de celălalt părinte.



Colaj 6: Agenda familiei şi noi hobby-uri

În aplicarea tehnicii colajului în grupul mixt format din părinţi şi copii aflaţi în doliu a fost importantă şi atitudinea şi interacţiunea terapeuţilor cu participanţii. Pentru a dinamiza şi valoriza reconectarea emoţională şi împărtăşirea planurilor de viitor, terapeuţii au manifestat o atitudine pozitivă şi ne-am exprimat autentic încântarea, aprecierea sau surpriza plăcută faţă de colajele rezultate, faţă de fiecare în parte şi faţă de colaborarea lor.

*   *
*

A long time ago, in a Galaxy far, far away
("Războiul stelelor" din cotidian)
- exerciţiu de meditaţie creativă unificatoare -

Psih. Drd. Vasile CONSTANTIN[4]
Colaborator Institutul SPER

O planetă… ce ţi se pare aşa ciudat? Ce, n-ai mai văzut niciuna? Sunt prezentate în cărţile de astronomie, de geografie, în fotografiile preluate de telescoapele din lumea întreagă şi, uneori – mai ales pe timp de noapte – sunt vizibile cu ochiul liber, metamorfozate de lumina acerbă a miilor de sori din Univers, sub formă de stele. O planetă este şi cea pe care tu însuţi îţi duci existenţa. Privind în jur, vezi numărate şi nenumărate minuni ale naturii, toate condensate pe Planeta Albastră, pe care, privind-o cu ochii tăi mici de muritor, o vezi mare… aproape nesfârşită şi… sferică. Observă-te. Dă-ţi voie să simţi chiar acum pământul pe care stai, să miroşi aerul parfumat, poate, de florile, frunzele, miresmele relocate de vânt dintr-o parte într-alta a lumii. Bucură-te şi de lumina şi de căldura soarelui, de calmul pe care îl dă albastrul etern al cerului – în fond, nimic altceva decât o iluzie optică, la fel cum sunt multe alte lucruri din viaţa ta: nişte iluzii. Vestea bună e că de unele te poţi bucura, în timp ce altele te anxietează atât de puternic încât nu-ţi mai dau voie să te bucuri cu adevărat de ceea ce eşti.

Chiar aşa, ce eşti? Sau cine…? O provocare de când lumea, la care fiecare dintre noi, oamenii, căutăm răspunsuri care mai de care mai variate, mai sofisticate, mai dezirabile şi mai acceptabile pentru ceilalţi, astfel încât să te primească pe orbita lor: halal nevoie! Nu-i de ajuns că ei de-abia se pot roti pe propria orbită? Cum să te

[4] E-mail: valush_constantin@yahoo.com

mai tragă şi pe tine după ei? Şi câte neadevăruri – n-am să le spun, totuşi, minciuni – se ascund sub masca aceasta pe care o tot porţi în timp ce le spui celorlalţi cine eşti. Sau poate chiar şi ţie îţi spui aceleaşi nevinovate, mici şi securizante neadevăruri.

Bine, bine. Hai să ne oprim cu filosofatul aici. E momentul adevărului. E… momentul în care ai ocazia să te observi, să te joci de-a v-aţi ascunselea, întocmai ca un copil care şi-a descoperit partenerul de joacă ascuns în spatele unui copac din parc şi începe să-l alerge, pentru a se declara învingătorul jocului. Da, uită-te la tine, din exterior, dar şi din interior… priveşte-te, ca şi cum ai fi o planetă! Da, ai auzit bine… o planetă aflată în propriul său univers interior. În liniştea absolută în care sunetul i-a cedat tronul luminii, e ocazia perfectă de a te roti în jurul axului, fiind astfel martor la tot ceea ce te înconjoară: stele aflate la mii de ani lumină, praful lăsat de cele care… plictisite să îşi mai ducă veacul în universul tău, au decis să se autoanihileze, să facă implozie, lăsând în urma lor o dâră deloc plăcută de gaze şi particule care îţi obstrucţionează nu doar căile respiratorii, ci uneori şi vederea, şi chiar bătăile acelui nucleu, centrul tău de planetă, sământa în jurul căreia te-ai format, strat cu strat, pe măsura trecerii timpului. Aşa e, praful ăsta ţi-a afectat un pic şi sufletul, însă mă întreb care să fie motivul pentru care îi dai voie? Neisprăvitele astea de stele! Şi-au permis să îţi viziteze universul, să se bucure, poate, de condiţiile pe care chiar tu le-ai creat şi, apoi, plictisite (ori poate speriate sau dornice să cunoască alte universuri), au dispărut, lăsând gunoi în urma lor. Tu, ca o planetă gazdă cu bun simţ, le-ai lăsat să vină, le-ai făcut să se simtă confortabil. Însă îţi mai spun ceva, orice planeta gazdă cu spirit gospodăresc face şi curat după vizită. Aşa că, în loc să laşi toate particulele acelea gri şi cu miros greoi să îţi polueze atmosfera, ia mai bine o mătura cosmică şi dă-le la o parte. Incursiunea nu s-a încheiat şi în mod cert ai nevoie de vizibilitate ridicată pentru a putea să ai parte de o călătorie cât mai

fecundă… credeai cumva că te plimbi doar de plăcere prin univers? Nuuuuuu, orice astfel de călătorie aduce cu ea la final şi nişte învăţăminte. Dar am spus prea multe, vei primi surpriza la final, acum… mai departe pe orbită.

În acest univers, aşa cum e lăsat de Dumnezeu, trăiesc şi nişte sori, câte unul în fiecare galaxie. Fii atentă, dragă planetă, la astrul ce te luminează şi te încălzeşte – cel în jurul căruia te învârţi tu. Îmi vine să aproximez distanţa lui faţă de tine, însă acesta e un lucru aşa de personal, încât am să te las pe tine să observi asta: ştiu, se poate să fie ceva mai departe, astfel că nu toată căldura lui să ajungă până la tine, risipindu-se printre alte stele, alte planete. La fel de bine poate să-ţi fie mai aproape, să te dezmierde cu razele sale – explozii de foc care, deşi benefice ţie, prea aproape ar cauza un incendiu aşa de mare încât ar distruge orice formă de materie, fie ea vie sau nevie… Oriunde ar fi, fii conştientă de soarele în jurul căruia gravitezi. A, tu nu laşi soarele să te încălzească? Ţi-ai creat un satelit natural, un fel de lună, care să se interpună între voi. Oare ce motiv ar avea o planetă să facă una ca asta? Să fugi de lumină poate echivala cu a nu da voie vieţii să se manifeste pe tărâmurile tale. Sau a-ţi supune vieţuitoarele la condiţii aspre, la friguri îndelungate şi nopţi lungi, reci şi pustii. Ştiu că îţi propui ca la un moment dat să îţi modifici un pic traiectoria, să îţi apropii orbita de soare, să te apropii de el. Ai mare grijă când îţi alegi acel moment, pentru că până şi o planetă poate deveni o gaură neagră la izbirea de un asteroid, astfel că toate planurile de evoluţie se risipesc într-o clipită.

Şi, că tot veni vorba de găurile negre, te invit să le priveşti un pic şi pe acestea. Pare că sunt din ce în ce mai multe: unele sunt acolo de când a apărut universul, iar altele s-au născut odată cu trecerea timpului. Nemiloase şi rele, atrag în ele absolut tot ceea ce se apropie de punctul de intrare în vârtejul anihilator al spiralei ce le formează. Nu numai că totul dispare în mrejele acestor balauri

spaţiali, însă pe măsură ce se hrănesc cu materie cosmică, găurile negre ale universului în care şi tu te-ai format, devin tot mai mari, gata să acapareze întreaga galaxie, să preia conducerea, să devină ele stăpânele universului. Ele, nişte găuri negre apărute din neant, fără nici un scop precis în această lume. Ele, care sug energie, distrug planete, omoară stele, sting sori. Ele, care, fără să fi construit niciodată nimic, distrug tot. Te-am văzut până şi pe tine la un moment dat, aruncându-le nişte lucruri ce nu-ţi mai foloseau. Unde ţi-o fi fost capul? Să dai de mâncare vandalilor care profită de acest lucru. Văd că nu pare să-ţi fie teamă şi, într-un fel, mă bucur. Nu pot decât să-mi imaginez că ai un plan pus la cale, un mecanism pe care îl foloseşti pentru a te proteja de acţiunea nemiloasă a găurilor negre. Există, aşa-i?

Tot rotindu-te în jurul axei tale, e imposibil să nu-ţi sară în ochi şi alte planete, vecine sau mai îndepărtate. Formate din gaze, roci sau metale, cu gheţari sau temperaturi prea mari ca să fie suportate de cineva ca tine (o planetă "temperată"), îşi duc existenţa rotindu-se de jur împrejurul orbitei, într-o rutină perfectă, din care numai cataclisme galactice halucinante le-ar putea perturba. Şi chiar şi atunci, ce poate face, totuşi, o planetă ca să lupte pentru sine şi pentru existenţa sa? Lăsându-se pradă naturii universale, se rotesc, se deplasează, dezvoltă în interiorul lor mecanisme care mai de care mai interesante. Vor să fie independente, însă toate se supun atunci când marea furtună a neantului spaţiului cosmic decide să pună punct. Şi de la capăt.

Una peste alta, pare un univers minunat, strălucitor şi dătător de linişte. Totul pare că are totuşi locul său, totul se mişcă în propriul tău ritm, parcă dansează uneori – un dans cosmic. Ce frumos! O coregrafie bine pusă la punct până la cel mai mic detaliu. Dar în tot acest aranjament, tu unde eşti? A, planeta aia micuţă, ascunsă după propriul satelit? Pare că, pe cât de mult ai curaj să faci această

incursiune într-un univers necunoscut şi uneori de temut, pe atât de puţin îţi place să te faci şi văzută. Într-adevăr, comparabil cu vecinele tale planete, mult mai mari, înconjurate de inele care le împodobesc şi le înfrumuseţează, tu ai dimensiuni mai mici, parcă nici măcar nu ieşi în evidenţă cu ceva. Ce rost mai are să mai depui vreun efort să te faci remarcată? Şi mai ales, cu ce?

Ei bine, ca să-ţi poţi răspunde la această întrebare, e necesar ca această călătorie să pătrundă ceva mai profund, dincolo de ceea ce e vizibil în univers – dincolo de planete, stele şi asteroizi, dincolo de praful cosmic şi de găurile negre, dincolo de soare. E necesar să te observi chiar pe tine. Şi poţi începe cu forma ta… Cum ce formă? Evident că sferică, dacă eşti o planetă convenţională. Însă poate nu ţi-ai dat seama până acum că forma ţi-o poţi da chiar tu. Ce ar fi atât de neobişnuit să fii o planetă cubică? Sau în formă de prismă? Sau o roză a vânturilor care emană energie cu fiecare rotaţie pe care o realizează… poţi fi din metal, din praf, din piatră. La începutul lumii, tu însăţi ai fost cea care şi-a ales materialele din care să fii plămădită. Iar dacă nu-ţi mai aduci aminte, e suficient să-ţi arunci un ochi în interiorul tău: lut, apă, zăpadă ori poate vreun metal preţios. Care e compoziţia ta? Observă nu doar asta, ci şi fenomenele care se petrec în atmosfera ta planetară. Furtuni puternice, uragane, tornade, viscole şi geruri puternice… ori brize calde, soare, valuri înspumate care aduc la mal scoici, stele de mare şi alte vieţuitoare multicolore, alge şi crabi, peşti şi pescăruşi. Dă-ţi voie să pătrunzi în cele mai adânci peşteri şi să vezi ce anume se ascunde acolo: poate vreo caracatiţă speriată, poate lilieci iubitori de întuneric sau vreun fluture prins în pânza de păiajen a unei arahnide înfometate.

Dragă planetă, ce îţi place cel mai mult la tine? Dacă ar fi te pui serios pe introspecţie, ai vedea că ai de unde alege: munţi, dealuri, câmpii, râuri şi izvoare, plaje întinse de nisip şi mări line şi limpezi. Păduri dese cu copaci verzi şi vieţuitoare fericite care îşi duc

veacul bucurându-se de prezent: veveriţe care sar în sus de bucurie la descoperirea unei ghinde, iepuraşi ghiduşi care tresar la întâlnirea cu alţi iepuraşi, mulţumiţi că nu sunt singuri, păsări ce cuceresc cerul cu aripile lor frumos înveşmântate în pene. Înţeleg să fie şi lucruri care nu-ţi plac: scorburi din copaci şi terenuri aride, lipsite de viaţă, şi ele având, însă, scopul lor, contribuind la ciclicitatea a tot ceea ce se întâmplă acolo, devenind astfel un ajutor important pentru funcţionarea ta optimă. Mă bucur nespus să văd că eşti o planetă frumoasă, că te placi, că te iubeşti, de fapt, şi răspândeşti iubire peste tot ceea ce te formează.

Acum, e momentul să mai arunci o privire peste întreg universul: la pământurile tale, la vegetaţie şi animale, la orbita care te ajută să gravitezi în jurul soarelui, la planetele vecine, la praful de stele şi asteroizi, la galaxie… la univers. Priveşte întreg acest univers de sus – tot mai de sus – ca şi cum ai deveni preţ de două clipe o entitate divină, o lumină care şi-a dat voie să creeze toate aceste minunăţii de care să se bucure şi pe care să le folosească pentru a creşte, a cunoaşte, a simţi. Da, e timpul să le iei cu tine pe toate, să le oferi un sens, un rost la care nu te-ai gândit până acum, să le iubeşti, pentru că, în fapt, să iubeşti toate aceste lucruri înseamnă să te iubeşti pe tine. Ia-le cu tine să-ţi fie călăuze şi mergi mai departe, bucură-te de incursiune, descoperă, simte. Eşti o planetă în momentul ăsta. Şi nu una oarecare, ci una ce posedă în componenţa sa atât de multe lucruri, încât ai putea fi tu însăţi chiar un Univers. A, chiar eşti?

* *
*

arte
VOL. 2, NR. 3, 2015
REVISTA DE TERAPII CREATIV-EXPRESIVE ŞI DEZVOLTARE PERSONALĂ UNIFICATOARE

Dansul Alchimic al Realităţii

Asist. Univ. Dr. Sorina Daniela DUMITRACHE[5]
Institutul SPER

Dansăm prin viaţă… Dansăm înăuntrul nostru şi în exterior, dansăm prin ceilalţi, prin lumile din noi şi-n cele din afara noastră… Dansăm fragmente din dansul propriu, coregrafii ale altora, învăţate sau preluate fără supleţe ori fără să ştim, dansăm în vis şi dansăm dansul realităţii sau al irealităţii, al lumii şi al (ne)lumii, dansăm fără să ne ştim pe noi înşine, cu străinii ce ne suntem sau cu cei pe care refuzăm să-i cunoaştem, dansăm cu cei apropiaţi, dansăm cu noi noi…

Dansăm prin timp, palpându-l şi modelându-l, dansăm vibrând cu fiecare celulă sau fără să simţim nimic. Dansăm cu paşi de începători, intermediari sau avansaţi, cu încordări ale muşchiului inimii sau doar ale gambelor, în paşi de tango sau salsa, stângaci sau fermi, paşi tribali sau hard-rock, pe vârfuri ori cu toată talpa, sau cu toată fiinţa, uneori…

Dansăm echilibraţi, cu mişcări diafane, dansăm cu crampe şi febră musculară, cu bolovani în spinare, înveliţi în mantii grele de plumb, în veşminte de sărbătoare, în valuri străvezii, pe sub ape sau cu capul în nori, cu acrobaţii, cu strângeri de mână sau îmbrăţişări felii, cu apropieri complementare… Dansăm fragmentaţi sau compleţi, rigizi sau relaxaţi, dansăm plutind, înălţându-ne sau căzând… Ne ridicăm dansând sau picăm valsând, învăţăm să coborâm cu graţie şi să ne ducem tot mai sus cu elasticitate.

Dansăm cu asudare şi cu bătăi accelerate ale inimii, cu stângăcie sau siguranţă neclintită, dansăm nemişcaţi şi ne trăim

[5] E-mail: sorina_dumitrache@yahoo.com

dansând… Plutim, ne încărcăm şi ne descărcăm… dansăm plat sau creativ, cu sau fără sens… Dansăm pe tocuri sau picioroange, desculţi, cu mâinile goale sau înmănuşaţi, dansăm coafaţi cu precizie sau cu părul în bătaia vântului, dansăm în saloane de dans, în case străine, în sufrageria proprie, dansăm atent costumaţi sau goi, dansăm pe nisip, prin ape străvezii, pe asfaltul încins, între pereţi glaciali sau sub mângâierea soarelui… Dansăm prin ploaie, printre obstacole, ne împiedicăm, alunecăm iarăşi, ne dezechilibrăm şi ne (re)echilibrăm, îmbrăţişăm căderea sau o urlăm, ne ridicăm şi picăm din nou, sau urcăm treptat şi sigur cu mişcări nebănuite…

Dansăm. Ne învârtim, ameţim, ne oprim, o luăm de la capăt în ritm uşor sau accelerat… Dansăm cu ochelari pe nas, cu lanterne în mâini, sau fluturând pălării, dansăm în beznă absolută sau în lumina orbitoare… Dansăm, respirăm, ne oprim puţin, dansăm, iarăşi şi iarăşi… Dansăm a carnaval, ne antrenăm muşchii feţei pe sub măşti în mişcări ritmice… fugim de noi sau dinspre noi spre ceilalţi în paşi de dans modern sau dans ritual… Dansăm, dansăm, dansăm…

Important este să învăţăm propriul dans, să-l desluşim, să îndrăznim să-l (re)construim, să-l (re)descoperim, să-l executăm în ritmul nostru, pe note personale, cu autenticitate şi libertate, să învăţăm să-i cuprindem şi pe ceilalţi în coregrafia noastră şi să ne integrăm în coregrafia lor… cu graţie şi fineţe, cu dăruire şi înţelegere, cu acceptare şi iubire… Să dansăm, să dansăm, să dansăm… liber şi armonios… Dansul nostru în Marele Dans al Realităţii, al lumii…

Și dansul continuă…

* *
*

Păpuşile terapeutice MARMI

Psih. Marcelica MITU[6]
Cabinet Individual De Psihologie



Setul de 12 păpuşi terapeutice este varianta unei familii extinse formată din:

- doi părinţi,
- doi bunici materni,
- doi bunici paterni,
- doi copii – băiat, fată, adolescenţi,
- doi copii – băiat, fată, mici,
- doi copii bebeluşi.

Iniţial linguri de lemn, instrumente care să-l ajute pe om să se hrănească, iar acum instrumente care să-i ajute pe psihologi în evaluarea dinamicii relaţiilor din cadrul FAMILIEI.

În terapie, copiii pot (re)construi prin joc realitatea sau pot elabora în mod creativ trăiri sau emoţii ce pot căpăta sens, un sens al dezvoltării lor.

Uneori, prin jocul cu păpuşile terapeutice, aceştia sunt capabili să rezolve conflicte interioare, dar şi exterioare, echilibrând şi integrând aspecte multiple ale propriei persoane.

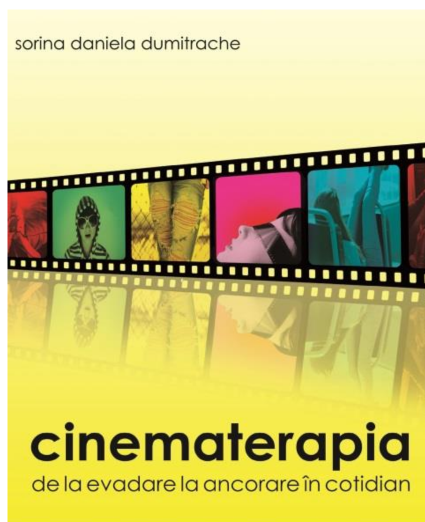
(Persoanele care doresc să comande setul de păpuşi pot lua legătura cu autorul)



[6] E-mail: mitu_mara2000@yahoo.com

RECENZII

Cinematerapia –
De la evadare la ancorare în cotidian
Autor: Sorina Daniela Dumitrache



Ecranele multipl(icat)e ale realităţii: Reflectarea realului cotidian în (i)realitatea din film(e)

Psih. Filip RADU[7],
Colaborator Institutul SPER

Deşi cea de-a şaptea artă este relativ tânără şi parcă mai ieri împlinea un secol, ea a fascinat încă de la începuturi şi continuă să mai fascineze, poate chiar mai mult decât atunci, mai ales că astăzi există posibilitatea de a proiecta pe ecranul alb orice lucru pe care poate să şi-l imagineze fantezia umană.

Poveştile pentru marele ecran – şi mai târziu şi cele pentru micul ecran – au încercat dintotdeauna să preia şi să transpună în imagini acţiunile, gândurile şi emoţiile umane, reuşind mai mult sau mai puţin să le şi transmită mai departe, să le facă să aibă un ecou în privitor, să determine la acesta propriile emoţii, gânduri şi acţiuni.

[7] E-mail: radufilip@yahoo.com

Toate aceste transferuri (şi contratransferuri) nu sunt însă simple şi directe, ci sunt mediate de multiple filtre: ideologice, culturale, morale, etice, psihologice, cinematografice. Şi toate acestea mediază şi fac posibil ca aceeaşi informaţie să reverbereze diferit, să fie percepută diferit şi să fie interpretată diferit, prin filtrele personale ale fiecăruia. Am putea spune că realitatea se reflectă diferit în fiecare film – în funcţie de scenariu, joc actoricesc, regie, muzică etc. – şi fiecare privitor percepe diferit un acelaşi film – în funcţie de propria sa educaţie, cultură, personalitate, structură psihologică ş.a. Filmul reprezintă, deci, punctul în care converg o serie multiplă de realităţi, compuse din realităţile şi viziunile cumulate ale tuturor celor care au contribuit la realizarea peliculei, punct care, la rândul lui, este perceput în mod distinct de fiecare privitor diferit, care trece totul prin propriile sale filtre, generându-se deci o multitudine de realităţi distincte.

Şi tocmai în acest punct de convergenţă a unor planuri şi realităţi multiple intervine psihoterapia, mai exact cinematerapia, pentru că gradul înalt de complexitate şi subiectivitate, proiecţiile şi interpretările, gândurile şi emoţiile, trăirile mai mult sau mai puţin intense pot fi supuse (auto)analizei şi pot să determine efecte şi transformări terapeutice. Mai ales şi cu deosebire atunci când sunt ghidate de un psihoterapeut care este pregătit în acest domeniu. Pentru că trebuie amintit, aşa cum o face şi autoarea în câteva rânduri, cinematerapia nici nu se face de unul singur, nici nu presupune doar critică de film, deşi spiritul critic poate să fie implicat în anumite teme psihologice. Cinematerapia înseamnă urmărirea cu sens a filmelor; cu sens personal, pentru a descoperi propriile semnificaţii; acele semnificaţii care determină restructurări psihologice. Cred că nu greşesc atunci când spun că cinematerapia înseamnă surprinderea personalităţii celorlalţi – scenarişti, actori, regizori compozitori etc. – pentru a ajunge să fii surprins de propria

ta personalitate, adică să-ţi înţelegi mai bine propria existenţă, cu motivele, ţelurile şi direcţiile ei.

În cartea Sorinei Dumitrache vei găsi informaţii mai multe şi mai detaliate referitoare la aspectele teoretice şi practice ale cinematerapiei, informaţii pe care eu nu le-am atins mai deloc în această recenzie. Vei găsi chiar şi descrierea unui modul de dezvoltare personală centrat pe cinematerapie în manieră experienţial-unificatoare, cu filmele despre care s-a discutat, cu temele psihologice abordate şi chiar şi cu fragmente din partea efectivă de terapie. E posibil ca după ce citeşti această carte să te uiţi la filme în mod diferit. Poate că, cine ştie, vei mai adăuga încă un filtru sau poate că vei înţelege mai bine un altul; sau mai multe.

Ei, ce zici, ne uităm la un film… psihologic?

* *
*

POEZIE TERAPEUTICĂ

Poemele dramei colective

Conf. univ. dr. Carmen Maria MECU[8]
Institutul SPER

hai
să ne lepădăm
corpurile astea grele
pentru o noapte
și să dansăm
cu îngerii nenumărabili
de pe o gămălie de ac

*

nu te mai aud respirând
dincolo de monitor
ai plecat
în locul acela urât
unde se ascund poemele
până mor

*

stelarule
mă strânge între umeri
haina asta de țară
brodată cu bandiți și eroi

[8] E-mail: carmenmecu@gmail.com

are o rosătură de șoareci
în dreptul inimii
victimele fug pe acolo
la cer

*

la ce bun
prietene pierdut
să trăiești
când lumea se surpă în jurul tău
și nimic din ce ai fost nu mai ești
stai trează
va veni să te culeagă cineva
orice buruiană de leac își are clipa sa
durerea mea
peste o durere străină
într-un timp care doare
la ce bună poezia
după rafinate canoane
când lângă noi
o lume agonizează
și moare
scriu poezie în timp real
se naște o lume nouă
respir adânc și
mă las dusă de val
suflete fragile
doctore
se aprind ușor
de la o scânteie

*

hai să lăsăm oamenii ăștia
să moară
om face alții până la vară
iar dacă poți
acum e vremea să plângi
ne-au legănat mamele
cu două mâini stângi

*

copiii se nasc
acolo unde e mare nevoie de ei
copiii mor când vine un timp
potrivit
se subțiază atunci pereții dintre lumi
iar sufletele noastre vibrează
la unison
dar pentru că toate au pe lumea asta
un început și un sfârșit
iartă-ne doamne când vezi că am obosit
ridică iertător diapazonul
și mai aruncă-ne un ton

*

în dimineața asta
aud o inimă străină
mi-e frică
nu-mi dau seama încă
pentru ce bate
stai cu urechea la pământ
poate îți șuieră prin minte

vreun gând
privește
se aprind lumânări pe dealuri
ca la război
oare tu știi
doamne
ce se întâmplă cu noi

*

oare ce fac acum
morții noștri
în spațiul acela primitor
dintre vieți
cu ce licori
îi spală îngerii de rău
noi
vedem toată urâțenia lumii
în oglinda morții lor
ne lingem rănile ochilor
vine iarna vom avea zăpadă
ca atunci în decembrie
știți voi
pregătiți-vă prieteni
poate vom viziona în alt decor
alte morți simbolice
la televizor

*

prieteni
hai să ne închipuim că ne ținem de mână
așa ca la grădi în cerc

ne ascultăm unii altora inimile
plângem dacă ne vine să plângem
râdem dacă asta vrem
ori poate doar tăcem
apoi
plecăm în lume să ne facem temele
dar jocul ăsta nu-l uităm

*

ce pot să-ți spun acum
poate n-a venit timpul
să-ți lași capul pe umărul nimănui
există o vreme pentru vorbit
alta pentru plâns
alta pentru tăcut
așa cum el / ea a avut una pentru murit
dar vreau să știi
că oridecâteori îmi iese în cale
pe stradă
un tânăr cu gâtul dezgolit
îmi vine să mă apropii de el și să-l rog
să mă lase să-l apăr
de ceasurile rele

*
*   *

Poeme

Psih. Emilia PETRESCU[9]

Moartea

Mai întâi ne naștem,
Vedem lumina soarelui,
Simțim gustul și mirosul laptelui matern,
Apoi creștem și ne maturizăm
Ne bucurăm contemplând pe Pământ, cerul albastru, marea lină,
Urmează zbuciumul vieții căutând un strop de fericire
Întâmplări vin în cascadă, bune și rele,
Toate ne apasă pe umerii șubreziți de timp
Și, iată, că vine și moartea cu parașuta,
Ca o păpușă strâmbă, hidoasă
Oare ce vrea, unde ne duce?
Pe unii îi scapă de calvar,
Le aduce liniște, îi scapă de robia vieții,
Pe altii îi sperie luându-i sub aripa ei
În clipa morții,
Totul devine compact, amintiri, emoții,
Toate se disipă în eternul ciclu al vieții și mortii.

*

[9] E-mail: ema_petrescu@yahoo.com

Creaţie

A fost odată o poveste de iubire
Între Mama Pământ şi Tatăl Soare
Și Dumnezeu, Tatăl Ceresc, le-a pus cununa
Și le-a zis: „Pentru ca iubirea voastră să rodească
vi-l dau în dar pe om! Sămânţă de suflet de la mine,
din lut să-i fie trupul de la tine, Pământ,
iar tu, Soare, să-l încălzeşti cu razele tale!"
Și s-a născut omul!
Și i-a spus Dumnezeu omului:

– Omule, să nu uiţi de părinţii tăi, de sămânţa de suflet de la mine, de Mama Pământ şi de Tatăl Soare! Să n-ai linişte dacă vei uita de noi!

Au trecut anii… Omul se luptă, se luptă, se luptă… pentru a avea…
şi uită ce este… şi liniştea dispare…

– Trezeşte-te omule, te-ai născut din iubire, eşti sămânţă de
Dumnezeire, în trup de lut, încălzit de soare!

*
*   *

INTERVIURI

Interviu cu Prof. univ. dr. Teodor VASILE,

Universitatea din București,
Institutul SPER



În procesul de vindecare şi de evoluţie, elementele călăuzitoare sunt activarea şi utilizarea legăturii profunde OM-DUMNEZEU, a stării de Pace Lăuntrică şi a Iubirii Necondiţionate.

Prof. univ. dr. Teodor Vasile, formator în cadrul Institutului SPER a fost prezent, la sfârşitul lunii martie, la Conferinţa de Psihoterapie Experienţială şi Dezvoltare Personală Unificatoare, eveniment în cadrul căruia a susţinut o prelegere care s-a bucurat de un puternic impact, intitulată „Stări de conștiință modificată – starea de relaxare ca suport psihoterapeutic".

Din CV-ul său extrem de consistent, amintim următoarele titluri şi afilieri: Doctor în Teologie, licenţiat în Ecologie, Membru al Fundaţiei de Ştiinţe Esoterice „Scarlat Demetrescu", membru al World Astrologers Society, Diploma Teachers Training in Yoga, Indian Institute of Alternative Medicines, membru Calcutta Yoga Society, licenţiat ca antrenor de Arte Marţiale, Şcoala Naţională de Antrenori, psiholog principal în Hipnoză Clinică, Relaxare şi Terapie Ericksoniană, Diploma în Hipnoterapie înregistrat cu Liberă Practică,

International Association of Clinical Hypnotherapy, Certificat practician cu Liberă Practică Internaţională, Societatea de Hipnoză din Pennsylvania, locul 17 în topul „30 cei mai buni specialişti în hipnoză, cu practică internaţională, din lume" (2004), Doctor în Psihologie, Master în Psihoterapii Cognitiv-Comportamentale, psiholog principal în: Psihologie Clinică, Psihoterapie Cognitiv-Comportamentală, Psihoterapie Experienţială a Unificării Individuală şi de Grup, Terapie Ericksoniană, Relaxare şi Hipnoză Clinică, Doctor în Ştiinţe Medicale Alternative, International University of Alternative Medicines, Calcutta, membru al Societăţii de Psihoterapie Experienţială din România, preşedinte al Asociaţiei de Studii Esoterice, Feng Shui şi Terapii Complementare, Club U.N.E.SC.O.

Domnule Prof. Univ. Dr. Teodor Vasile, printre multiplele dvs. titluri doctorale şi atestate, sunteţi şi formator în cadrul Institutului SPER. Puteţi sa ne spuneţi cum aţi intrat în contact cu doamna prof. univ. dr. Mitrofan şi ce anume v-a atras la metoda P.E.U.?

Întâlnirea cu doamna prof. univ. dr. Iolanda Mitrofan a avut loc cu mulţi ani în urmă, iar această şansă o datorez, în special, doamnei prof. univ. dr. Irina Holdevici. Ce m-a atras la metoda P.E.U? În primul rând, este foarte apropiată de viziunea terapeutică integrativă pe care eu o urmez. Metoda P.E.U. este o metodă holistică, ce pune accent de dezvoltarea şi pe transformarea umană, putând fi abordată atât ca terapie individuală, cât şi colectivă. Este o terapie completă şi inovatoare atât pentru ţara noastră, cât şi pe plan internaţional. Doamna prof. univ. dr. Iolanda Mitrofan, în baza unei vaste experienţe, prin profesionalismul şi creativitatea sa, a iniţiat şi perfecţionat această metodă personală. Printr-o implicare totală şi o muncă titanică, a reuşit să pună bazele şi să dezvolte, mai apoi, o şcoală unică în lume.

Consideraţi că succesul de care va bucuraţi în prezent, ca terapeut, se datorează deschiderii dumneavoastră către arii cât mai largi de cunoaştere, precum arte marţiale, psihologie, hipnoză, feng shui, yoga, medicină alternativă, esoterism etc. sau mai sunt şi alte aspecte care au contribuit la acesta şi pe care vreţi să le menţionaţi?

Aprecierea de care mă bucur astăzi se datorează nu numai experienţei şi abordării mele pluridisciplinare. Ceea ce sunt acum şi modul meu de abordare se datorează, în primul rând, maeştrilor şi profesorilor mei, care, prin bunăvoinţa şi încrederea pe care mi le-au acordat în decursul acestor ani, au reuşit să mă îndrume pe această cale, dăruindu-mi acea „scânteie” de har, dar şi dorinţa de a înţelege fiecare om din faţa mea ca pe o fiinţă unică, ca pe un microunivers, în strânsă legătură cu macrouniversul. Restul a însemnat doar muncă şi mult timp petrecut în cabinet.

Anul acesta, aţi fost prezent din nou la Conferinţa SPER, cu o prelegere intitulată „Stări de conştiinţă modificată – starea de relaxare ca suport psihoterapeutic”. Care au fost direcţiile pe care le-aţi trasat în cadrul întâlnirii cu cei care au venit special pentru a vă asculta?

În prelegerea mea, am dorit să subliniez faptul că actul terapeutic poate fi susţinut şi întărit de inducerea unor stări de conştiinţă modificată precum relaxarea şi meditaţia interactivă, obţinând astfel un tonus psihic bun ce poate asigura o mai bună colaborare terapeutică, creând totodată şi condiţiile pentru o calitate superioară a vieţii clientului în perioada postintervenţie.

Am realizat o scurtă expunere teoretică în care am abordat efectul nociv al stresului şi al gândurilor reziduale, respectiv efectul acestora asupra stării de sănătate şi metode simple şi directe de combatere a acestora. De asemenea, am iniţiat şi o parte practică, de experimentare directă, prin inducerea unei stări de conştiinţă modificată.

Aţi depus un efort major în studiul ştiinţelor şi artelor de sorginte orientală (Jiu Jitsu, Yoga, Feng Shui), dar şi pentru domenii mai avangardiste precum parapsihologia. Având în vedere faptul că aceste domenii întâmpina de multe ori rezistenţă din partea publicului larg, ce anume v-a motivat să continuaţi în această direcţie, dincolo de obstacolele întâlnite?

Ce m-a motivat? În primul rând, credinţa mea. Aceste domenii nu se exclud, ci se completează reciproc. Consider omul un Univers direct integrat acestei planete şi care se raportează la trei structuri principale: somatică-fizică, biosică-mentală şi noesică-sufletească/spirituală. Este o abordare holistică, integrativă pe care am regăsit-o deseori, nu doar în cadrul artelor de sorginte orientală.

O regăsim în expunerea academicianului Prof. Dr. Doc. Eugen Macovski, în lucrările lui Rudolf Steiner, în abordarea psihologiei transpersonale ş.a. Armonia dintre aceste structuri redă ceea ce noi numim stare de sănătate, iar viziunea mea concepe acţiunea de redobândire a sănătăţii (sau de menţinere a acesteia) ca pe o terapie completă care se adresează fiinţei umane în întreg ansamblul ei, elementele călăuzitoare, atât pentru terapeut, cât şi pentru pacient, fiind activarea şi utilizarea în procesul de vindecare şi de evoluţie a legăturii profunde OM-DUMNEZEU, a Luminii Divine, a stării de Pace Lăuntrică şi a Iubirii Necondiţionate.

Din ce observăm, încercaţi să creaţi o punte între medicină, spiritualitate şi psihologie, practic, domeniile umaniste. Aceste domenii încă intră în conflict prin vocea unor autori şi cercetători de renume mondial (ex: teoriile evoluţioniste, cercetările neuro-ştiinţelor), în loc să se susţină reciproc pentru un scop comun, şi anume dezvoltarea omului per total, că fiinţă. Consideraţi că, în viitor, lupta va fi câştigată exclusiv de un domeniu în favoarea celuilalt, sau că, în final, specialiştii vor găsi înţelepciunea de a

folosi avantajele fiecărui domeniu pentru a oferi o nouă ştiinţă umanistă, non-reducţionistă şi non-radicală?

Medicina evoluează în permanenţă, în fiecare zi se descoperă noi medicamente, se inventează noi metode de explorare, tendinţa este aceea de a se ajunge la „tinereţe fără bătrâneţe”, medicina anti-aging câştigând tot mai mult teren. Din punct de vedere ştiinţific, acestea au o bază solidă, însă din punct de vedere spiritual, acestea păstrează un vid. Este normal să cred şi să sper că în viitorul apropiat se vor găsi căi de acceptare a părţilor bune şi dintr-o parte şi din cealaltă pentru a menţine sau a reda starea de sănătate. Conform principiului „mens sana in corpore sano”, nu te poţi raporta doar la a avea un corp sănătos fără a avea şi o minte sănătoasă. Cred că viitorul aparţine medicinei integrate, în care regăsim atât metode alopate, cât şi metode alternative şi complementare ce se susţin reciproc.

Mai există un conflict despre care am vrea să vorbim cu dumneavoastră. Domeniul psihologiei occidentale, în special cel american, care promovează structurarea foarte clară a conceptelor şi a personalităţii umane, intră în conflict cu cel oriental, care priveşte fiinţa că pe un ansamblu de tip spirit-minte-corp-emoţii. Multe şcoli psihologice occidentale au fost influenţate de către gândirea orientală, dar de multe ori preferă să ignore această influenţă. Cum vedeţi viitorul celor două mari abordări? Există oare în viitor şansa unei contopiri a celor două?

Dincolo de micile interese şi de dorinţa de impunere a unor curente rigide, „relativ noi”, cred că tendinţa este aceea de integrare a unui curent puternic transpersonal apropiat de spiritualitate şi de concepţia evoluţiei fiinţei umane. Demersul psihoterapeutic spiritual se desfăşoară chiar la intersecţia dintre Divin şi omenesc. Acest tip

de psihoterapie merge mult mai adânc decât celelalte forme de psihoterapie, el ajutând oamenii să se armonizeze şi să se elibereze de durerea emoţională din corp sau din sistemul energetic şi din nivelul cauzal al conştiinţei. Acest proces duce în final la reunirea părţilor contradictorii din propria fiinţă sau a acelor părţi dispărute dintre om şi mediu şi îndepărtează obstacolele din calea realizării spirituale. Probabil că, în timp, anumite abordări transpersonale îşi vor câştiga dreptul ce li se cuvine, altele probabil că vor dispărea. La fel s-a întâmplat şi cu medicina modernă versus medicina alternativă. Să nu uităm faptul că Hippocrate, părintele medicinei moderne, practica o medicină alternativă, empirică. De-a lungul istoriei, anumite remedii specifice medicinei alternative şi complementare care au avut repetitivitate în procesul de vindecare au fost păstrate şi stau astăzi la baza creării medicamentelor, fiind aplicate cu succes de medicina modernă. Cred că la fel se va întâmpla şi cu psihologia, vor fi abordări şi concepte care vor câştiga popularitate prin rolul lor în terapie. Psihologia, din punct de vedere etimologic, are două rădăcini: psycho şi logos, unde psycho se traduce prin suflet şi logos prin ştiinţă, deci am putea traduce psihologia ca fiind „ştiinţa sufletului”. Şi acest fapt duce la o apropiere atât de psihoterapia experienţială, cât şi de psihologia transpersonală. Sunt specialişti în domeniu care desconsideră importanţa terapiilor complementare şi susţin faptul că psihologul ar trebui să fie doar psiholog şi atât. Consider că o abordare pluridisciplinară aduce un plus de valoare actului terapeutic. Tendinţa actuală pe care am perceput-o pe plan internaţional este aceea de desfăşurare a actului psihoterapeutic într-un cadru care apelează la elemente specifice medicinei complementare: arome (aromoterapie), culoare (cromoterapie), ambient relaxant (feng shui), existenţa unor cristale (cristaloterapie), sunete specifice naturii (sunet-terapie), bucăţi ale unor partituri muzicale (muzico-terapie) etc.

Aveţi şi titlul de Doctor în Ştiinţe Medicale Alternative în cadrul Internaţional University of Alternative Medicines din Calcutta, India. Din experienţa dumneavoastră, cât de receptivi sunt românii la aceste terapii medicale alternative?

Surprinzător, din ce în ce mai multe persoane apelează cu încredere la terapiile complementare şi alternative, acestea având un rol important în procesul de vindecare. Din nefericire însă, în România nu există un cadru legal care să reglementeze şi să susţină aceste practici, acest fapt determinând o „semi-promiscuitate" în ceea ce priveşte desfăşurarea actului terapeutic. Cu toate acestea, numărul persoanelor care acceptă această abordare a crescut uimitor în ultimii ani.

De asemenea, sunteţi şi membru al Fundaţiei de Ştiinţe Esoterice „Scarlat Demetrescu" şi autor al unor cărţi şi articole cu caracter esoteric. Ce ar putea învaţă psihologii pentru practica lor din cadrul acestui domeniu?

Poate că ar fi de folos să cunoască faptul că primul pas, absolut necesar, este să ajungem să înţelegem realitatea vieţii spirituale şi relevanţa acesteia în viaţa noastră de zi cu zi. La o primă vedere, religia şi practicile spirituale sunt destul de diferite, dar, cu toate acestea, sunt foarte asemănătoare în străfundul lor. Tradiţiile mistice existente diferă între ele în ceea ce priveşte concentrarea şi accentul pe care îl pun (unii pe ideea de a te dărui, alţii pe ideea de a te transforma şi purifica), însă toate se ghidează după aceleaşi reguli şi formule pentru obţinerea unei maturităţi spirituale complete.

Vă rugăm să transmiteţi un gând pentru cititorii noştri şi prietenii Institutul SPER!

În primul rând, aş vrea să le transmit cu toată sinceritatea celor ce nu au parcurs încă şcoala SPER faptul că este o şansă unică

să poată primi cunoştinţele şi „iniţierea" direct de la creatorul metodei P.E.U. Oportunitatea de a lucra direct cu doamna prof. univ. dr. Iolanda Mitrofan este, din punctul meu de vedere, de neegalat. Abordarea holistică, profunzimea şi aplicabilitatea metodei reprezintă câteva dintre atuurile acestei şcoli şi evidenţiază necesitatea parcurgerii sale în formarea unui psihoterapeut complet.

Pentru toţi cititorii şi prietenii SPER, doresc să redau o frază ce îi aparţine omului de ştiinţă Albert Einstein şi care mie îmi călăuzeşte paşii în această viaţă:

„Poţi vedea această viaţă ca pe un continuu Act de Magie sau poţi să o trăieşti fără să vezi nimic magic în ea!" – alegerea noi o facem.

Vă doresc viaţă lungă, sănătate şi multe bucurii!

(Interviu realizat de psih. Alexandru Ioan Manea)

*   *
*



Interviu cu Asist. Univ. Dr. Sorina Daniela DUMITRACHE

Universitatea din Bucureşti,
Institutul SPER

Filmul, utilizat în cadru specializat, poate susţine dezvoltarea personală armonioasă, starea de bine, echilibrul individului şi al lumii de lângă el.

Pe Sorina Daniela Dumitrache mulţi o cunosc drept persoana ce se interesează ca evenimentele marca SPER să aibă toate componentele necesare astfel încât participanţii să experimenteze întâlniri semnificative cu invitaţi de marcă, dar, mai ales, cu ei înşişi. Director editorial al editurii SPER, psihoterapeut, consilier psihologic şi psiholog clinician, dr. Sorina Dumitrache este autoarea volumelor „Cinematerapia – De la evadare la ancorare în cotidian", „Către tine… 13 exerciţii de autocunoaştere, dezvoltare personală şi well-being", „Tulburările de personalitate – în clinică şi cotidian", „Parafiliile – extremele comportamentului sexual uman" (coautor, Laurenţiu Mitrofan), „Compendiu de fobii" (coautor, Laurenţiu Mitrofan), şi coordonator, alături de prof. univ. dr. Iolanda Mitrofan, al lucrării „Din culisele psihoterapiei experienţiale unificatoare – studii de caz şi cercetări aplicative". În cele ce urmează, ne va vorbi despre activitatea sa editorială, inclusiv despre cea mai recentă carte

centrată pe un subiect puţin abordat în literatura de specialitate, şi anume utilizarea filmului în psihoterapie.

Una dintre cele mai recente lucrări pe care aţi publicat-o este „Către tine... 13 exerciţii de autocunoaştere, dezvoltare personală şi well-being”. Ce a însemnat pentru dvs. lansarea acestei cărţi?

Am fost foarte încântată şi emoţionată deopotrivă, întrucât aceasta este cea mai personală dintre lucrările mele de până acum. Prin „Către tine…” am făcut o trecere destul de mare de la lucrările ştiinţifice la meditaţii creative şi eseu cu puternic mesaj psihologic.

Ce v-a determinat să încercaţi un alt tip de proiect editorial având în vedere faptul că până la această lucrare aţi publicat doar tratate de specialitate?

Factorul motivant în scrierea acestei cărţi l-a constituit, pe lângă dragostea mea pentru litere, workshop-ul Balul demascării, chipul din spatele măştii, pe care l-am coordonat în anul 2013 în cadrul proiectului de educaţie alternativă şi complementară de anul trecut, „Zilele Dezvoltării Personale Unificatoare – aplicaţii experienţiale”, pe care Școala şi Institutul SPER îl derulează anual împreună cu Universitatea din Bucureşti, Facultatea de Psihologie şi Ştiinţele Educaţiei. Le mulţumesc pe aceasta cale participanţilor de atunci care au primit cu bucurie oferta mea din cadrul evenimentului respectiv. Există de altfel un capitol în carte care poartă chiar numele acestui workshop. Atelierul respectiv a avut un efect frumos şi asupra mea, în sensul ca mi-a reactivat o veche pasiune, pe care am ignorat-o câţiva ani pentru alte pasiuni sau „bucăţi de mine”, ca să utilizez o exprimare din carte. Pusesem, practic, la conservat în „închisorile minţii” scrisul literar în favoarea altor preocupări, unele academice ori didactice, altele lumeşti, anodine poate. În tot acest timp, am „îmbrăcat” scrisul ştiinţific, pe care îl port încă cu mândrie

şi încântare, însă „vestimentaţia mea favorită” în contextul experienţelor publicistice rămâne cumva tot textul literar cu puternic mesaj psihologic.

„Către tine…” pare a fi un continuu dialog cu cititorul. Care este mesajul cărţii?

„Către tine…” este un voiaj prin interioarele fiinţei tale, o călătorie în care însoţesc cititorul pagină cu pagină, este o invitaţie la autenticitate, la a îndrăzni să descoperi cine eşti cu adevărat în caz ca n-ai aflat încă, la a şti „că-ţi aparţii ţie în întregime înainte de a decide cum şi cu cine te împarţi”, un ghid pentru a-i ajuta să se regăsească pe cei care s-au rătăcit în meandrele lumii sau ale propriului sine. Este o formulă pe care o vom construi împreună, paragraf cu paragraf, pentru ca cititorul să găsească ingredientele-cheie pentru a se feri de „radicalii liberi” de tot soiul din jurul său ori chiar din interioarele minţii, pentru a putea degusta cu nesaţ din savoarea lumii sale interioare şi a mediului natural-social. Cartea are un mesaj recurent care te îndeamnă să fii TU, T.U., respectiv integrat şi unificat…

„Către tine…” este „pur” şi „simplu” un set de exerciţii pentru cei care vor să descopere universul dezvoltării personale, o mini-oază de relaxare, de visare, puternic ancorata la sol, o gură de aer curat.

Ce v-a motivat să convertiţi într-un audiobook această carte?

Întrucât textul se pretează foarte bine atât lecturării, cât şi audiţiei, am luat în considerare mesajele cititorilor cărţii, dar şi ale unora dintre colegi de a lansa şi varianta audio a „cărţii care se citeşte cu ochii închişi”, aşa cum a fost descrisă într-o recenzie. Lectura realizată de Prof. Univ. Dr. Iolanda Mitrofan mă onorează şi aduce un plus de savoare textului.

Ce ne puteți spune despre cel mai recent proiect editorial al dvs.?

Este vorba despre cartea despre film şi psihoterapie, „Cinematerapia de la evadare la ancorare în cotidian”. Lucrarea cuprinde abordarea cinematerapiei sub multitudinea faţetelor şi valenţelor sale, dar şi propunerea unei metode de lucru inedite prin coroborarea materialului cinematic cu meditaţia creativ-unificatoare şi alte tehnici experienţiale.

Ce este cinematerapia şi ce presupune lucrul cu filmul în psihoterapie şi dezvoltare personală?

Cinematerapia reprezintă o tehnică modernă ce presupune utilizarea filmului ca suport în procesul dezvoltării, maturizării personale şi interpersonale a individului, consilierii şi psihoterapiei, într-un cadru terapeutic bine definit, cu o atmosferă relaxantă şi destinsă, în care participanţii sunt invitaţi şi ghidaţi să urmărească filmul într-o stare de conştienţă sporită, fiind ancoraţi şi conectaţi continuu la trăirile şi stările lor, generate de vizionarea filmului, sub ghidajul unui specialist, respectiv al unui consilier psihologic sau psihoterapeut. Fiind o tehnică atractivă, cinematerapia asigură profunzimea unei modificări şi dezvoltări personale şi relaţionale semnificative.

Care sunt valenţele terapeutice ale filmului şi rolul lui în procesul redescoperirii de sine?

Constituind o incursiune inedită în lumea filmului ca spaţiu al interconexiunilor între arta cinematografică, lumea ficţională şi viaţa cotidiană, un spaţiu al reflexiei propriilor credinţe, gânduri, trăiri, emoţii, experienţe, nevoi, cinematerapia oferă un cadru propice care sprijină procesele de căutare, cunoaştere, reflecţie, întâlnire cu noi înşine în faţa ecranului şi dincolo de el, descoperire a unor resurse nebănuite, creştere şi evoluţie personală.

În carte este descris, în detaliu, un program de dezvoltare personală de grup cu ajutorului filmului şi totodată sunt reliefate mecanismele psihologice prin care participanţii îşi explorează universul interior prin identificarea cu unele personaje sau pornind de la temele centrale oferite de film, îşi resemnifică universul personal, oferă noi conotaţii relaţiilor interpersonale, îşi restructurează şi transformă propriul scenariu de viaţă descoperind şi activând noi resurse de coping în activitatea cotidiană.

Cum este structurată cartea şi ce pot găsi cititorii în această lucrare, având în vedere faptul că subiectul cinematerapiei a fost foarte puţin explorat în literatura autohtonă?

Structurată în şase capitole, lucrarea arată implicaţiile utilizării filmului în procesul educativ alternativ şi complementar (cinemeducaţia), în training-ul specialiştilor, în dezvoltarea carierei, dar totodată conturează o imagine foarte clară a cinematerapiei, diferenţiind-o de alte intervenţii pseudo-terapeutice şi pseudo-ştiinţifice (ce presupun utilizarea filmului), subliniind efectele benefice ale utilizării materialului audio-vizual în contextul dezvoltării personale şi al psihoterapiei. Elaborarea unui cadru teoretic, conceptual şi metodologic al cinematerapiei în manieră experienţial-unificatoare (CT.E.U.) şi conturarea unui model de lucru cinematerapeutic de grup alături de ilustrarea efectelor restructurative ale acestei tehnici se regăsesc în aceeaşi lucrare.

Care este publicul-ţintă căruia i se adresează această carte?

Lucrarea se adresează în primul rând specialiştilor. Astfel, în modelul de lucru prezentat (programul de cinematerapie experienţial-unificatoare), practicienii, consilierii şi psihoterapeuţii pot găsi un ghid aplicativ util în lucrul cu tinerii, în vederea optimizării şi dezvoltării personale a acestora, dar, totodată, acesta poate fi adaptat

şi de alţi specialişti care lucrează cu alte categorii de beneficiari. Programul cinematerapeutic prezentat în această carte poate constitui un punct de plecare şi pentru alţi practicieni, cum sunt consilierii şcolari şi, de asemenea, acesta poate fi adaptat de către specialiştii care lucrează cu probleme ca agresivitatea, anxietatea şi depresia.

Întrucât lucrarea subliniază importanţa utilizării filmului în demersul educativ, complementar sau alternativ şi propune totodată un îndrumar pentru inserarea filmelor în procesul educativ şi formativ, în vederea optimizării acestor procese, aceasta poate fi utilă atât cadrelor didactice, cât şi formatorilor specialişti în domeniile asistării umane.

Nu în ultimul rând, lucrarea poate fi utilă studenţilor sau altor persoane interesate de felul în care filmul, utilizat în cadru specializat, poate susţine o dezvoltare personală armonioasă şi poate fi un catalizator al manifestării creative, al stării de bine şi al echilibrului individului şi al lumii de lângă el.

Un scurt mesaj pentru cititorii şi prietenii noştri!

Le doresc tuturor lecturi şi călătorii cu sens în universul dezvoltării personale!

(Interviu realizat de Violeta Pavelescu)

* *
*

Interviu cu Prof. Univ. Dr. Nicoleta RĂBAN-MOTOUNU, Universitatea din Piteşti



Persoanelor care suferă de depresie le transmit să aibă încredere în vitalitatea lor fundamentală, pe care o pot considera un ghid de încredere în viață.

Nicoleta Răban-Motounu, prodecan al Facultăţii de Ştiinţe Socio-Umane a Universităţii din Piteşti, a fost de acord să ne acorde un interviu, în cadrul căruia ne vorbeşte despre caracteristicile ce diferenţiază psihoterapia experienţial-unificatoare de alte forme de terapie, despre obiectivele terapeutice în tulburarea depresivă, dar şi despre orizonturile deschise de întâlnirea cu psihoterapia experienţială a unificării. Nicoleta Răban-Motounu este autoarea volumului „Dincolo de depresie – abordare psihoterapeutică experienţială unificatoare”, publicat, în 2014, la Editura SPER.

În argumentarea tratatului „Dincolo de depresie”, publicat la Editura SPER, afirmaţi că psihoterapia pentru persoanele care suferă de depresie, aşa cum a fost descrisă în această carte, „pare, cel puţin pe alocuri, un fel de joc de copii”. Care sunt valenţele acestui joc de factură terapeutică?

Jocul, în diferitele sale forme, facilitează revenirea la

manifestarea spontană, creativă, creând cadrul adecvat și oferind stimularea necesară. Permite să înaintezi sau să te retragi, să te descoperi și să te dezvălui celorlalți într-o manieră destinsă, inofensivă, activă. De asemenea, permite reconectarea spontană cu copilul interior, cu Sinele, ceea ce face mult mai accesibile nevoile profunde, a căror satisfacere devine astfel posibilă, și reîncarcă energetic persoana. Mai ales din modul în care am integrat toate acestea în volum se poate remarca trecerea rapidă de la aspectele relaxate ale jocului la dificultățile de viață, cele asociate cu un puternic distres. Aceasta este și ideea: de a folosi cunoașterea psihologică pentru a găsi modalități de asistare a persoanelor cu minimum de interferență artificială, astfel încât să evolueze conform propriilor sensuri, redescoperite în cadrul relaxat al jocului.

Cu ce se distinge psihoterapia experienţial-unificatoare de alte forme de terapie?

Citind despre variate forme de psihoterapie, am descoperit că multe au asemănări profunde cu aceasta. Ceea ce aș putea spune că o individualizează este îmbinarea armonioasă între structură și lipsa de structură (ce permite individualizarea demersului psihoterapeutic), între urmarea unor pași ai procesului psihoterapeutic și încurajarea manifestării creative. Cred că la acest specific al său a contribuit semnificativ îmbinarea între o bună cunoaștere teoretică și descoperirea din practică a unor modalități adecvate de asistare a persoanelor în drumul lor către o viață mai împlinită. Mie îmi place și că în practică nu face o delimitare rigidă între psihoterapie și dezvoltare personală pentru că… se poate face psihoterapie fără a încuraja prin diverse modalități dezvoltarea personală?

Un alt element ce o individualizează cred că este o exploatare optimă a viziunii sinergetice asupra persoanei, ceea ce scurtează procesul psihoterapeutic și conferă profunzime efectelor.

Folosește tehnici de extindere a conștiinței, iar progresul este realizat pe fondul conștiinței clare, ceea ce facilitează și analiza psihologică, dar și susține persoana să devină conștientă de forța sa.

În ce manieră contribuie PEU la însănătoşirea pacienţilor depresivi?

Mecanismul principal este regăsirea de sine, trăirea cu satisfacție a înrădăcinării în Sine. A trece dincolo de depresie înseamnă a-i descoperi rostul, a folosi răgazul și detașarea de aspectele uzuale exterioare ale existenței pentru redescoperire de sine, recunoașterea propriilor resurse și nevoi, dar și conștientizarea manierei în care persoana abuzează de ea însăși, chiar dacă uneori „în scopuri nobile”. Prin meditația creativă sau jocul simbolic, persoana descoperă modalitatea de a depăși durerea trăită în anumite situații, care, la rândul ei, depășește capacitatea Eului de a o gestiona (altfel spus, persoana descoperă în anumite situații că nu dispune de strategii de a face față durerii). După aceea, este necesară etapa de analiză, ce permite conștientizarea modului în care persoana a învățat să abuzeze de ea însăși, pentru ca apoi să construiască modalități de a confrunta și a înlătura situația de abuz și de a se ocupa de propriile nevoi. De aici, se urmărește îmbunătățirea funcționării globale, conștientizarea propriei forțe care a alimentat procesul psihoterapeutic și a modalităților folosite pe parcurs: satisfacerea propriilor nevoi (care le includ pe cele sociale, de a fi cunoscut, de a-i cunoaște pe ceilalți, de afecțiune, de mediu favorabil dezvoltării unei persoane în general) ca bază pentru maturizare și viață trăită cu satisfacție.

Care sunt obiectivele terapeutice în tulburarea depresivă?

Principalul obiectiv este reconectarea cu Sinele profund, ca sursă de sens, de manifestare creativă, ca unic ghid pentru o viață împlinită. Aceasta înseamnă facilitarea descoperirii și acceptării de sine,

dezvoltarea abilităților de relaționare (relațiile cu ceilalți fiind cadrul necesar în care ființa umană își poate pune în act potențialul profund uman) și îmbunătățirea funcționării globale. Mă opresc asupra acestui ultim aspect pentru a accentua că este importantă abordarea holistică, sinergetică, ce permite un progres la nivelul funcționării globale și că depresia este adesea conectată cu eșecul de a rezolva problemele de viață în general. Este important să urmărim ca disfuncțiile să nu migreze în altă arie a vieții persoanei deoarece, mai devreme sau mai târziu, acestea se vor asocia din nou cu tristețea eșecului.

Dar mecanismele psihologice prin care se realizează recuperarea?

Cheia o reprezintă emoțiile trăite de persoană în cabinet în cursul exercițiilor care, în general, alimentează starea de bine, și modul în care ea își simbolizează experiența din spatele acestor emoții. Atunci când, în cadrul unei relații psihoterapeutice suportive, persoana continuă să experimenteze trăiri afective negative, acestea sunt considerate consecința punerii în funcțiune a unor deprinderi care limitează propria dezvoltare (de exemplu, supraresponsabilizare, limitarea exprimării personale spontane) și ele constituie „firul de acces" către experiențele de viață blocante. În funcție de setting-ul actual, individual sau în grup, mecanismele sunt diferite. Mecanismele grupului sunt folosite la maximum: grupul constituie sursă pentru validare, corectare, realism, sprijin, noutate și stimulare. În setting-ul individual, un accent mai mare cade pe modalitățile expresiv-creative și pe autenticitatea relației psihoterapeutice, pe recunoașterea progresului personal, indiferent cât de mic. Recunoașterea pașilor mici combate inclusiv nevoia de realizări surprinzătoare. Mai multe detalii se regăsesc în volum.

Ce mesaj aveţi pentru persoanele care suferă de depresie şi care se tem să meargă la un psihoterapeut?

În primul rând, să țină cont de faptul că există oameni care s-au pregătit ani la rând pentru a le putea fi aproape în eforturile lor de a depăși acest impas și că probabil aceștia pot aduce acel element de noutate în existența lor care să le deblocheze evoluția și să le ajute să regăsească satisfacția de viață. De asemenea, cunoașterea în domeniul psihoterapiei a avansat destul de mult și nu văd de ce nu și-ar permite să profite de progresele acesteia. În al doilea rând, le transmit să aibă încredere în vitalitatea lor fundamentală, pe care o pot considera un ghid de încredere în viață. Pot avea încredere în aceasta și atunci când instinctul le spune că pentru ele ar fi mai potrivit un psihoterapeut, și nu altul. Dacă nu încearcă pentru ele, măcar pentru cei la care țin pot face o astfel de încercare, care abia apoi le va purta către sine, dar le va face și mai disponibile pentru cei dragi.

Cum aţi descrie întâlnirea cu psihoterapia experienţială a unificării şi ce orizonturi v-a deschis?

Nu aș putea spune că mi-a deschis noi orizonturi. A fost, ca să folosesc un termen care mie îmi place, „o întâlnire magică”. Totul a început cam așa: deși citisem despre orientarea experiențială și participasem la mai multe grupuri de optimizare și dezvoltare personală în cursul anilor de facultate, simțeam nevoia unei metode care să-mi permită să integrez mai bine cunoștințele acumulate și din celelalte ramuri ale psihologiei și care să îmi lase loc de manifestare armonioasă. În plus, cred că refuzam mai mult sau mai puțin să mă las închisă într-o metodă. Ca urmare, atunci când a trebuit să-mi realizez lucrarea de licență, am descoperit această metodă, în volumul care tocmai apăruse. Cred că pentru mine ar fi mai potrivit să spun că am găsit un cadru în care pot să mă manifest în plan profesional care să-mi dea satisfacția preciziei conceptuale, a respectului față de ființa umană, a implicării personale active, și, mai ales, a manifestării creative. De atunci am înaintat pas cu pas în

încercarea de a-i descoperi tainele și curiozitatea și entuziasmul rămân la aceleași cote înalte. Un alt element de interes a fost maniera în care încurajează schimbarea pe fondul unei conștiințe de sine sănătoase, fără încercări de manipulare, respectând întru totul autonomia persoanei și cu considerație față de sensibilitatea și capacitățile sale.

În prezent, sunteţi prodecan al Facultăţii de Ştiinţe Socio-Umane, Universitatea din Piteşti. Anul acesta s-a deschis în premieră o linie de formare în psihoterapia experienţială a unificării în oraşul dvs. Ce gânduri le transmiteţi celor înscrişi pe traiectoria studiului psihoterapiei experienţiale?

Cred că prin maniera experiențială în care am desfășurat lucrările practice de psihoterapie, într-un fel i-am pregătit pe absolvenții facultății noastre pentru o astfel de formare. Este un demers care depinde în mare măsură de ei înșiși: de măsura în care sunt dispuși să fie conștienți de ei, de ceea ce se întâmplă în afară, să se implice creativ și să învețe. Le doresc să-și descopere stilul personal, deoarece poate fi foarte tentant să urmezi modele (mai ales când trainerii sprijină în dezvoltarea personală sau sunt pregătiți și siguri pe ei în ceea ce fac) și ia mult mai mult timp și curaj să te descoperi pe tine ca psihoterapeut.

Vă rugăm să transmiteţi un scurt mesaj pentru prietenii Institutului SPER!

Le doresc să descopere valorile experiențialismului în cât mai multe împrejurări din existența lor și să aibă o viață împlinită.

(Interviu realizat de Violeta Pavelescu)

*   *
*